TABLA DE CONTENIDO (ANEXOS)

Para prestar el servicio de alimentación bajo la modalidad de ración diaria preparada en sitio para las personas privadas de la libertad que se encuentran recluidas en Cárcel Distrital De Varones y Anexo De Mujeres y bajo la modalidad de ración diaria por Catering con destino a todas las personas privadas de la libertad que se encuentran recluidas en El Centro Especial De Reclusión – CER.

1. Minuta patrón 2023

2. Ciclo de menús de 21 días y análisis nutricional de la dieta Normal

3. Dieta Terapéutica (11):

3.1. Dieta Blanda
3.2. Dieta Semiblanda
3.3. Dieta Líquida Total
3.4. Dieta Líquida Clara
3.5. Dieta Hiposódica
3.6. Dieta Hipoglúcida
3.7. Dieta Hipograsa
3.8. Dieta Astringente
3.9. Dieta Alta en Fibra
3.10. Dieta Hiperprotéica e hipercalórica
3.11. Dieta Vegetariana.

4. Manual de Dietas Terapéuticas

5. Lista de intercambios

6. Menús especiales

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
MINUTA PATRÓN 2023
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

DESAYUNO

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido	
			Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Bebida en leche	**Lácteos**						
	Leche entera pasteurizada para bebidas como chocolate, café con leche, agua de panela.	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	6 onzas	8 onzas (240 cc) de bebida caliente. (60 cc de agua con complemento y 180 cc de leche)
	Complemento						
	Panela	2 días/ semana	15 g	15 g	15 g	1 cucharada	
	Chocolate	3 a 4 días/ semana	16 g	16 g	16 g	1/2 pastilla	
	Café	2 días/ semana	5 g	5 g	5 g	1 cucharadita	
	Azúcar						
	Azúcar	2 días/ semana	6 g	6 g	6 g	1 cucharadita	
Alimento proteico	**Carnes – huevos- quesos**						
	Huevo de gallina doble AA	4 días/ semana	60 g	55 g	Cocido: 55g Batido: 50 g	1 unidad doble AA	
	Carne de res, magra (caldo)	1 a 2 días/ semana	80 g	80 g	210 cc	Caldo de 7 onza o 210 cc	
	Derivados cárnicos: Chorizo de cerdo	1 día/ ciclo 21	40 g	40 g	38 g	2 unidades pequeñas	
	Derivados cárnicos: Jamón de cerdo	1 día/ ciclo 21	20 g	20 g	20 g	1 tajada	
	Queso campesino, doble crema	2 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 porción mediana	
	Queso tajado	1 día/ ciclo 21	20 g	20 g	20 g	1 tajada	
	Leguminosa (calentado) Lenteja	1 día/ cada 15 días	30 g	30 g	75 g	4 cucharadas	
	Leguminosa (calentado) Frijol		38 g	38 g			
	Complemento						
	Papa común sin cáscara (caldo)	1 a 2 días/ semana	100 g	80 g	80 g	1 unidad mediana en caldo	
Derivado de cereal o cereal	**Derivados de cereal**						
	Arepa de maíz	1 día/ semana	80 g	80 g	80 g	1 unidad mediana	
	Pan tajado	1 día/ciclo 21	40 g	40 g	40 g	2 tajadas	
	Pan blanco, integral	4 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 unidad de pan	
	Tostada	1 día/ciclo 21	30 g	30 g	30 g	2 unidades	
	Arroz (calentado)	1 día/ cada 15 días	30 g	30 g	70 g	4 cucharadas	
Fruta entera	**Fruta entera**						
	Naranja	Todos los días	165 g	100 g	100 g	1 porción o unidad mediana	
	Patilla		250 g	100 g	100 g		
	Papaya		145 g	100 g	100 g		
	Manzana		118 g	100 g	100 g		
	Pera		118 g	100 g	100 g		
	Durazno		118 g	100 g	100 g		
	Mandarina		143 g	100 g	100 g		
	Mango de azúcar		200 g	100 g	100 g		
	Banano bocadillo		125 g	100 g	100 g		
	Banano común		143 g	100 g	100 g		
Grasas	**Grasa (preparaciones que lo requieran)**						
	Aceite vegetal	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc	1 cucharadita	

.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
MINUTA PATRÓN 2023
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

NUEVES

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido	
			Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Bebida caliente en leche o agua	**Lácteos**						
	Leche entera pasteurizada para bebidas como chocolate, café con leche, agua de panela.	4 a 5 días/ semana	180 cc	180 cc	180 cc	6 onzas	8 onzas o 240 cc de bebida caliente. (60 cc de agua con complemento y 180 cc de leche, si aplica)
	Complemento						
	Panela	1 día/ semana	15 g	15 g	15 g	1 cucharada	
	Chocolate	1 día/ semana	16 g	16 g	16 g	1/2 pastilla	
	Café	4 días/ semana	5 g	5 g	5 g	1 cucharadita	
	Avena en hojuelas	1 día/ semana	15 g	15 g	15 g	1 ½ Cucharada	
	Azúcar						
	Azúcar	5 días/ semana	6 g	6 g	6 g	1 cucharadita	
Derivado de cereal o cereal	**Derivados de cereal**						
	Pan, torta, roscón, mogolla	4 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 unidad	
	Tostada	2 días/ ciclo 21	30 g	30 g	30 g	2 unidades	
	Galletas de avena o sal	2 a 3 día/ semana	28 g	28 g	28 g	4 unidades delgadas	
Fruta entera	**Fruta entera**						
	Naranja	Todos los días	165 g	100 g	100 g	1 porción o unidad mediana	
	Patilla		250 g	100 g	100 g		
	Papaya		145 g	100 g	100 g		
	Manzana		118 g	100 g	100 g		
	Pera		118 g	100 g	100 g		
	Durazno		118 g	100 g	100 g		
	Mandarina		143 g	100 g	100 g		
	Mango de azúcar		200 g	100 g	100 g		
	Banano bocadillo		125 g	100 g	100 g		
	Banano común		143 g	100 g	100 g		

ONCES

Componente	Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido	
				Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Lácteo o bebida en leche o en agua	**Sorbetes de fruta o jugo de fruta**							
	Leche entera pasteurizada para sorbetes.		4 días/ semana	120 cc	120 cc	120 cc	4 onzas	8 onzas (240 cc) de sorbete o jugo en agua.
	Frutas natural o pulpa de fruta			67g – 120g	70 g	70 g	4 onzas	
	Azúcar			10 g	10 g	10 g	1 cucharada	
	Lácteo							
	Yogur, kumis o avena fría		2 días/ semana	200 cc	200 cc	200 cc	Un vaso o bolsa	
	Queso		1 día/ ciclo 21	60 g	60 g	60 g	Una porción mediana	
	Arroz con leche	Leche	1 día/ ciclo 21	90 cc	90 cc	240 cc	8 onzas (240 cc)	
		Arroz		30 g	30 g			
		Azúcar		10 g	10 g			
Derivado de cereal o cereal	**Derivados de cereal**							
	Pan, torta, roscón, mogolla		4 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 unidad	
	Galletas de avena o sal		2 a 3 día/ semana	28 g	28 g	28 g	4 unidades delgadas	
	Bocadillo		1 día/ ciclo 21	30 g	30 g	30 g	1 unidad estándar	

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
MINUTA PATRÓN 2023
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

ALMUERZO

Componente	Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad				Unidad casera de servido
				Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Sopa o crema	**Sopa o crema**							
	Verduras		Todos los días	30 – 45 g	25 – 40 g	240 cc		8 onzas o 240 cc
	Cereal			15 g	15 g			
	Raíces / Tubérculos / Plátanos			100 g	80 g			
	Carne magra			5 g	5 g			
Alimento proteico	**Seco**							
	Carnes					**Cocido**	**Asado**	
	Carne roja, hígado	Carne de res	2 días/ semana	110 g	110 g	68 g	77 g	1 porción mediana
	Carne blanca	Pechuga	3 días/ semana	130 g con hueso	120 g sin hueso	74 g sin hueso	84 g sin hueso	
		Pierna o muslo		210 g con hueso	120 g sin hueso	139 g con hueso	126 g con hueso	
		Contramuslo		132 g con hueso	120 sin hueso	82 g con hueso	76 g con hueso	
		Filete pescado		104 g	96 g	60 g Sin hueso	67 g Sin hueso	
		Cerdo		110 g	110 g	80 g	84 g	
		Callo o menudo		80 g	80 g	60 g	-	
	Derivados cárnicos (chorizo)		1 día/ ciclo 21	75 g	75 g	75 g	70 g	1 unidad grande
	Leguminosa	Lenteja y arveja verde seca	2 días/ semana	52 g	52 g	130 g leguminosa en 240 cc de sopa		8 onzas o 240 cc de sopa
		Frijol y garbanzo		65 g	65 g			
	Huevo de gallina doble AA		2 días/ ciclo 21	120 g	110 g	110 g	Frito: 106 g	2 unidad doble AA
Cereal	**Cereal**							
	Arroz		Todos los días	65 g	65 g	146 g		1 porción grande
Raíces o tubérculos o plátanos o cereal	**Tubérculos / Plátano**					**Cocido**	**Frito**	
	Papa criolla		Todos los días	80 g	80 g	80 g	56 g	1 unidad mediana
	Papa común, con cascara			80 g	80 g			
	Papa común, sin cascara			100 g	80 g			
	Plátano hartón, maduro			112 g	80 g	80 g	56 g	
	Plátano hartón, verde			118 g	80 g			
	Yuca			100 g	80 g	80 g	56 g	
	Mazorca			100 g	80 g	80 g		1 porción mediana
	Espagueti			40 g	40 g	100 g		1 porción mediana
	Maíz pira			10 g	10 g	10 g		1 porción mediana
	Arepuela o tortilla de harina de trigo			30 g	30 g	30 g		1 porción estándar
Hortalizas verduras	**Hortalizas – verduras**							
	Verduras		Todos los días	67g – 150g	60 g	60 g		5 a 6 cucharas soperas
Jugo de fruta	**Frutas en jugo**							
	Fruta natural o pulpa de fruta		Todos los días	67g – 120g	80 g	240 cc		8 onzas (240cc)
	Azúcares							
	Azúcar		Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 cucharada	

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
MINUTA PATRÓN 2023
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

CENA

Componente	Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad				Unidad casera de servido
				Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Alimento proteico	**Seco**							
	Carnes					**Cocido**	**Asado**	
	Carne roja, hígado	Carne de res	2 días/ semana	110 g	110 g	68 g	77 g	1 porción mediana
	Carne blanca	Pechuga	3 días/ semana	130 g con hueso	120 g sin hueso	74 g sin hueso	84 g sin hueso	
		Pierna o muslo		210 g con hueso	120 g sin hueso	139 g con hueso	126 g con hueso	
		Contramuslo		132 g con hueso	120 sin hueso	82 g con hueso	76 g con hueso	
		Filete pescado		113 g	96 g	60 g Sin hueso	67 g Sin hueso	
		Cerdo		110 g	110g	80 g	84 g	
Cereal	**Cereal**							
	Arroz		Todos los días	65 g	65 g	146 g		1 porción grande
Raíces o tubérculos o plátanos o cereal	**Tubérculos / Plátano**					**Cocido**	**Frito**	
	Papa criolla		Todos los días	80 g	80 g	80 g	56 g	1 unidad mediana
	Papa común, con cascara			80 g	80 g			
	Papa común, sin cascara			100 g	80 g			
	Plátano hartón, maduro			112 g	80 g	80 g	56 g	
	Plátano hartón, verde			118 g	80 g			
	Yuca			100 g	80 g	80 g	56 g	
	Mazorca			100 g	80 g	80 g		1 porción mediana
	Espagueti			40 g	40 g	100 g		1 porción mediana
Hortalizas verduras	**Hortalizas – verduras**							
	Verduras		Todos los días	67g – 150g	60 g	60 g		5 a 6 cucharas soperas
Jugo de fruta	**Frutas en jugo**							
	Fruta natural o pulpa de fruta		Todos los días	67g – 120g	80 g	240 cc		8 onzas (240cc)
	Azúcares							
	Azúcar		Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 cucharada	

BEBIDA CALIENTE

Componente	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad casera de servido	
			Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Bebida Caliente	**Bebida Caliente como aromática con frutas y agua de panela**						
	Fruta natural o pulpa de fruta	Todos los días	67g – 120g	40 g	40 g	240 cc	Para 8 onzas de bebida caliente o 240cc
	Azúcar		10 g	10 g	10 g	1 cucharada	
	Panela		15 g	15 g	15 g	1 cucharada	
	Hierbas aromáticas		5 g	5 g	5 g		

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN											
	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte de la Minuta Patrón	2767	112		72		407		923	19	19	2160	1958
Requerimientos para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	101 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para la población colombiana. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

INDICACIONES ADICIONALES

- Únicamente la bebida del desayuno se suministrará sin leche el día que se ofrece calentado de fríjoles.
- En la bebida del desayuno únicamente se le debe adicionar azúcar a la preparación de café en leche
- En la bebida de las nueves únicamente se le debe adicionar azúcar a la preparación de café en leche, tinto y avena.
- Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, a las preparaciones como café en leche, tinto y avena se les adicionará únicamente 6 g de azúcar. A las preparaciones de jugo y sorbete se les podrá adicionar 10g de azúcar.
- Los componentes para preparaciones como cremas o sopas típicas dependerán del tipo de sopa, asimismo, el peso bruto y neto de la verdura, hortalizas y tubérculos pueden variar a lo estipulado en la minuta patrón, por lo tanto, se debe revisar los análisis nutricionales.
- Las sopas en las cuales, el ingrediente principal es un alimento proteico como la crema de pollo, el mondongo, la sopa de pescado, se debe garantizar la porción del alimento proteico en la sopa según análisis nutricional.
- El calentado se debe suministrar con porción de arroz, leguminosa y aparte el huevo batido.
- En el tiempo de comida del almuerzo, las cazuelas de leguminosas se deben ofrecer en preparación de sopa, se debe garantizar el peso neto de la leguminosa y el peso servido de la cazuela según minuta patrón.
- La pechuga de pollo siempre se debe suministrar sin hueso y no se podrá ofrecer fraccionada.
- Siempre se debe ofrecer el trozo entero de lomo de cerdo, no se podrá ofrecer fraccionado.
- La preparación de carne de hamburguesa con pimentón no debe ser industrializada.
- Los condimentos no se estandarizan en la minuta patrón, estos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación y siempre deben ser de origen natural. No se permite el uso de condimentos artificiales.
- Las ensaladas siempre deben ofrecerse con vinagreta o aderezo.
- El bocadillo a pesar de no ser un derivado de cereal se suministrará con queso, una vez dentro del ciclo de 21 días para mayor variabilidad en el tiempo de comida de las onces.
- Las medidas caseras de la minuta patrón son una aproximación, las cuales varían según el alimento y la preparación; no obstante, el contratista debe garantizar el peso bruto, neto y servido de los alimentos.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA NORMAL
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa al curry	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la criolla	Chorizo de cerdo	Pechuga a la plancha en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA		Cazuela de lentejas guisadas con papa				Cazuela de frijol con plátano maduro	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tornillos, arveja, tomate, cebolla y mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	VERDURA O ENSALADA	Torta de acelga	Habichuela con hogao y leche	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Pepino guisado con leche	Ensalada roja remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Pechuga a la plancha con pimentón asado	Carne de res en bistec	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Carne de hamburguesa con pimentón	Cerdo a la plancha	Pierna de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA NORMAL
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Sándwich de jamón y queso	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha en salsa de champiñones	Pierna de pollo dorada	Callo a la madileña (picado de callo, chorizo, hogao)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mostaza
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Cazuela de garbanzos rancheros	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas	Maíz pira	Papa criolla dorada	Papa salada	Papa frita en cascos	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Patacón	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA NORMAL
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Caldo de carne y papa	Queso campesino	Chorizo de cerdo	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos	Pechuga a la plancha	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo en salsa BBQ	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Cazuela de frijoles guisados	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos.	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Verduras calientes orientales	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Patacón	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Torta de verdura	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Calabacín con maíz salteado	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	PROTEICO	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo a la plancha	Carne de res asada	Pechuga a la plancha gratinada	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100,0	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,0	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, MAYONESA	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	16,7	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

CENA	**PECHUGA A LA PLANCHA CON PIMENTÓN**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6,0	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2738**	**110,9**	**79,8**	**383,1**	**1038**	**19,0**	**13,2**	**2274**	**1178**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 | 136,8**	**60,8 | 106,4**	**342 | 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33,3	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21,3	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	17,9	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111,0	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160,0	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52,0	47	20	1,0	0,0	3,4	19	0,5	0,1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,105	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2772	108,4	70,1	409,2	1196	19,9	15,8	2287	821
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118,0	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4,0	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17,0	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2,0	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116,0	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18,2	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84,0	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2797	115,7	72,1	408,5	861	20,9	13,8	1859	572
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63,0	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4,0	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2735**	**109,6**	**72,8**	**444,2**	**429**	**25,8**	**17,9**	**1991**	**10716**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60,0	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22,2	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	28,5	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22,0	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18,0	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80,0	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134,0	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2683**	**113,4**	**68,2**	**397,0**	**953**	**15,8**	**26,3**	**1997**	**1066**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHORIZO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75	75	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,9	855	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	3	3	3	0,0	0,0	0,8	1	0,0	0,0	26	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2721	108,8	67,9	402,6	608	20,0	10,7	2444	877
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	SOBREADECUADO	ADECUADO

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2789	104,9	82,3	393,7	1262	13,4	12,4	2185	1364
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22,2	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65,0	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,1	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,0	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30,0	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	5,5	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2,2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2847**	**120,5**	**75,5**	**405,7**	**969**	**23,9**	**20,3**	**2134**	**1338**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15,0	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21,0	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3,3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96,0	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	81,8	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,7	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2777**	**104,1**	**68,5**	**422,2**	**976**	**14,0**	**12,0**	**2069**	**688**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 10

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,0	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	3,75	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46,0	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84,0	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5,2	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	10,6	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	11,7	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	54,5	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2

CENA	**PIERNA DE POLLO AL CURRY**	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2711**	**108,3**	**65,7**	**426,5**	**804**	**14,7**	**12,5**	**1907**	**893**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO DORADA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4,0	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17,0	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2,0	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE EN BISTECK**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,21	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	110,5	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2790**	**124,8**	**65,4**	**412,2**	**819**	**21,4**	**17,6**	**2213**	**764**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	320	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,7	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2719**	**105,5**	**83,5**	**376,5**	**1044**	**16,9**	**43,3**	**2281**	**700**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 | 136,8**	**60,8 | 106,4**	**342 | 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBRE ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20	20	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,6	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	42,8	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2688**	**113,4**	**76,7**	**371,7**	**870**	**19,2**	**14,2**	**2133**	**1355**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2700**	**107,2**	**70,1**	**383,5**	**905**	**14,3**	**11,1**	**2280**	**730**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111,0	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7

CENA	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2794	120,5	62,5	418,7	1068	24,1	18,7	2033	1190
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1,3	0,3	10,5	7	0,3	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	90	90	449	23,7	23,9	34,6	846	0,5	1,1	332	259
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31,3	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22,2	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**3105**	**124,6**	**90,6**	**437,9**	**1712**	**14,7**	**11,4**	**2289**	**1190**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**113%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,5	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	117,6	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11,7	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3

	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE LULO	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2761	108,6	75,3	408,4	915	21,6	49,0	2250	11642
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111,1	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	10,5	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11,1	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5,3	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2917**	**118,7**	**73,6**	**425,7**	**989**	**19,9**	**14,7**	**2086**	**1226**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA PATILLA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
		C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	43,7	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2747**	**107,6**	**84,8**	**379,4**	**1064**	**14,8**	**12,5**	**2051**	**953**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	5
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABAZIN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2903**	**119,2**	**73,1**	**424,0**	**567**	**22,7**	**31,3**	**2035**	**391**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SUBADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA NORMAL - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22,1	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	11,7	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11,1	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	17,5	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,7	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	117,6	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	8	8	6	0,2	0,2	0,9	7	0,0	0,0	3	2
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2820**	**109,7**	**61,2**	**441,8**	**937**	**19,1**	**15,1**	**2261**	**1683**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA BLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Tinto	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática	Tinto	Aromática
	PROTEICO*	Huevos revueltos	Huevos duros	Caldo de carne y papa	Huevos batidos con arroz	Huevo con maíz	Huevo duro	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Manzana	Patilla	Manzana	Banano	Pera	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Tinto	Agua de panela sin leche	Avena en agua	Tinto	Agua de panela sin leche	Tinto	Tinto
	FRUTA ENTERA	Mango común	Banano	Durazno	Pera	Mango común	Manzana	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí	Sopa de avena	Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco	Crema de verduras	Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos duros	Contra muslo de pollo	Carne de res	Pierna de pollo a la criolla	Carne molida	Pechuga cocinada en salsa de champiñones
	VERDURA	Verdura arveja, cebolla cocinada y tornillos	Bolitas de espinaca	Torta de zanahoria	Poteca de ahuyama	Zanahoria salteada	Calabacín con maíz salteado	Verdura salteada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa al horno	Yuca dorada al horno	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Jugo de guanábana	Jugo pera	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de guanábana
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de durazno	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Queso	Jugo de fresa	Jugo de feijoa
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos
	VERDURA	Torta de acelga	Habichuela con zanahoria	Verduras de zanahoria, arveja y tomate	Pepino guisado	Ensalada roja remolacha, zanahoria, sin mayonesa	Verdura arveja, cebolla cocinada y tornillos	Torta de espinaca
	PROTEICO	Pechuga cocinada	Carne de res en bistec	Carne cocinada con salsa chimichurri	Carne molida	Lomo de cerdo cocido	Pierna de pollo al horno	Filete de pescado cocido
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil sin mayonesa	Yuca dorada al horno	Papa cocida	Plátano maduro	Papa dorada al horno	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de fresa	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de mango
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA BLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela sin leche	Tinto	Aromática	Agua de panela sin leche	Aromática	Tinto	Aromática
	PROTEICO	Huevos pericos	Huevos duros	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Huevos duros	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Durazno	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Aromática	Agua de panela	Tinto	Avena en agua	Tinto	Tinto	Tinto
	FRUTA ENTERA	Manzana	Manzana	Mango	Manzana	Banano	Durazno	Banano
ALMUERZO	SOPA	Sopa de avena	Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz	Sopa de verduras	Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga cocinada	Lomo de cerdo cocinado en salsa de champiñones	Pierna de pollo al horno	Callo a la madileña (picado de callo, sin chorizo)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo cocinado
	VERDURA	Torta de zanahoria	Verdura de espinaca con champiñón, huevo.	Verduras de arveja, zanahoria	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura salteada de espinaca con tomate	Verdura de tomate y cebolla salteados	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas al horno	Maíz pira	Papa criolla dorada al horno	Papa salada	Papa cocinada	Yuca dorada al horno
	JUGO	Jugo de durazno	Jugo de feijoa	Jugo de guanábana	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de durazno
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Pan blandito	Pan de coco	Pan de queso
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fresa	Juego de guayaba	Jugo de pera	Jugo de mango	Agua de panela	Juego fresa	Jugo de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja	Verdura de zanahoria y maíz cocido	Bolitas de espinaca	Tomates salteados	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama	Verduras salteadas de cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo al horno	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga cocinada con cebolla asada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada al horno	Yuca dorada al horno	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Plátano maduro	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de pera	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de durazno	Jugo de pera	Jugo de feijoa	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA BLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Agua de panela sin leche	Aromática	Tinto	Agua de panela sin leche	Aromática	Tinto
	PROTEICO*	Caldo de carne y papa	Huevos duros	Huevos pericos	Huevos batidos con arroz	Huevos duros	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Pera	Manzana	Durazno	Manzana	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Tinto	Aromática	Tinto	Avena en agua	Aromática	Tinto	Agua de panela sin leche
	FRUTA ENTERA	Patilla	Banano bocadillo	Pera	Mango común	Pera	Durazno	Banano
ALMUERZO	SOPA	Sopa de arroz	Sopa de verduras	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras	Sopa de pasta	Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos duros	Pechuga cocinada	Carne de res asada	Pierna de pollo a la jardinera	Contra muslo de pollo al horno	Carne molida	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	VERDURA	Verdura de espinaca con tomate	Poteca de ahuyama	Verdura de habichuela, arveja con huevo duro	Verdura de tomate, zanahoria salteada	Verduras calientes orientales	Verdura salteada de acelga, tomate y cebolla	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Plátano maduro	Plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Plátano maduro
	JUGO	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo fresa	Jugo de durazno	Jugo de fresa	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Agua de panela sin leche	Jugo de mango	Aromática	Jugo de mango	Judo de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Verdura de tomate, cebolla, zanahoria salteada	Torta de verdura	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura de espinaca, zanahoria, tomate.	Verdura de espinaca con champiñón, huevo	Calabacín con maíz salteado	Torta de zanahoria
	PROTEICO	Sobrebarriga	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo cocinado	Carne de res asada	Pechuga cocinada	Carne de res cocida a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de fresa	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática con de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLOS	B019	Arveja verde, cruda	51	20,4	20	1,2	0,1	3,2	7	0,3	0,2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2424**	**98,5**	**57,4**	**365,8**	**386**	**18,4**	**11,1**	**2064**	**988**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**89%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,5	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B006	Ahuyama, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	36
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19	15	11	0,3	0,0	2,3	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	3	3	4	0,7	0,2	0,0	0	0,1	0,1	2	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	2	2	7	0,5	0,0	1,2	1	0,1	0,1	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	13	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	57	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE GUAYÁBA	C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON ZANAHORIA	B052	Habichuela, cruda	34	31	13	0,6	0,0	2,2	12	0,3	0,1	2	10
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	25,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,3	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2358**	**87,1**	**53,5**	**371,9**	**406**	**17,6**	**24,8**	**2020**	**1233**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**86%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	AVENA EN AGUA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, ARVEJA Y TOMATE	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
	CARNE COCINADA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,3	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2452**	**101,2**	**44,8**	**397,9**	**272**	**20,7**	**12,0**	**1798**	**1341**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**90%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 4
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77	9,6	4,3	0,0	5	0,3	0,0	29	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES COCIDA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	8,0	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2532**	**96,6**	**51,4**	**402,0**	**328**	**18,2**	**27,1**	**2045**	**1124**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**93%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA SALTEADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	60	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D015	Mantequilla	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO COCIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA AL HORNO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2469**	**106,7**	**52,6**	**384,0**	**535**	**15,0**	**25,5**	**2039**	**1778**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**90%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CREMA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAÍZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLO	B019	Arveja verde, cruda	51	20,4	20	1,2	0,1	3,2	7	0,3	0,2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA	**AGUA DE PANELA CON**		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CALIENTE	**CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6						**2480**	**100,1**	**56,7**	**369,7**	**351**	**16,2**	**13,1**	**2073**	**809**
						2736	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
						91%	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES

REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS

PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	VERDURA DE CEBOLLA Y TOMATE SALTEADA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	81	49	17	1,4	0,1	1,8	35	1,2	0,2	32	259
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FILETE DE PESCADO COCIDO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4		0,0		5,8		17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0		0,0		0,0		0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0		0,0		9,9		0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2427**	**91,9**		**60,6**		**363,6**		**402**	**16,4**	**22,8**	**1808**	**999**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8**	**136,8**	**60,8**	**106,4**	**342**	**444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**89%**	**BAJO APORTE**		**BAJO APORTE**		**ADECUADO**		**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 8

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,5	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B006	Ahuyama, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	36
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19	15	11	0,3	0,0	2,3	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	3	3	4	0,7	0,2	0,0	0	0,1	0,1	2	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	2	2	7	0,5	0,0	1,2	1	0,1	0,1	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE HAMBURGUESA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2498**	**100,9**	**63,0**	**369,3**	**356**	**20,3**	**16,7**	**2085**	**1526**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**91%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,9	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	26,9	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑON Y HUEVO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	192
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	32
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIAY MAIZ COCIDO	A053	Maíz tierno, crudo	9	9	14	0,3	0,1	2,7	0	0,1	0,0	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60	51	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2553**	**99,1**	**52,5**	**408,8**	**399**	**16,2**	**11,0**	**2046**	**1356**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**93%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO COCINADO EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	3,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL VAPOR DE ARVEJA Y ZANAHORIA	B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	27	10
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2595**	**103,3**	**57,3**	**420,4**	**422**	**15,0**	**24,7**	**1911**	**1118**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**95%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	AVENA EN AGUA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA CRIOLLA DORADA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TOMATES SALTEADOS	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0,5	0,1	2,5	5	0,3	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0

	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	58
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				**2601**	**112,7**	**53,4**	**403,2**	**362**	**20,3**	**15,7**	**2132**	**595**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**95%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	30,0	320	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA SALTEADA DE ESPINACA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

CENA	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2386	81,2	51,8	386,8	418	18,5	38,1	1798	762
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				87%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE TOMATE Y CEBOLLA SALTEADOS	B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0,88
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2199	90,5	53,1	327,6	340	17,0	11,2	1976	1797
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			80%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO COCINADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PECHUGA COCINADA CON CEBOLLA ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2523**	**98,2**	**57,2**	**376,8**	**323**	**14,2**	**9,3**	**2265**	**634**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**92%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	6	2,7	3,6	51	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	15	15	21	3,3	0,9	0,0	1	0,4	0,5	8	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS DE ESPINACA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA SALTEADA	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2294	95,8	41,4	370,3	332	19,4	27,7	1716	761
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				84%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE GUAYÁBA	C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2441**	**96,7**	**54,0**	**380,4**	**355**	**14,6**	**9,4**	**1975**	**2019**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**89%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	VERDURA DE HABICHUELA, ARVEJA Y HUEVO DURO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3,3	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2393**	**90,8**	**54,2**	**377,4**	**293**	**17,2**	**45,5**	**1840**	**1138**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**87%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	0
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	AVENA EN AGUA	A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE TOMATE Y ZANAHORIA SALTEADO	B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25	12	0,2	0,0	2,3	7	0,1	0,0	9	325
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	30	18	6	0,5	0,0	0,7	22	0,4	0,1	12	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0

	LOMO DE CERDO COCINADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,9	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA**	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2616**	**101,6**	**59,2**	**402,9**	**392**	**16,8**	**12,1**	**1924**	**1312**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**96%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑON Y HUEVO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18,0	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	10	10	36	0,1		0,0		9,0		4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2381**	**92,4**		**66,9**		**342,0**		**315**	**16,5**	**10,3**	**1993**	**785**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8**	**136,8**	**60,8**	**106,4**	**342**	**444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**87%**	**BAJO APORTE**		**ADECUADO**		**ADECUADO**		**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	0
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE ACELGA, TOMATE Y CEBOLLA	B003	Acelga, hojas, cruda	25	21	8	0,5	0,0	1,1	10	0,4	0,1	45	88
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	6	2,7	3,6	51	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B009	Ajo, crudo	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABAZIN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE LIMÓN		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2491**	**99,8**	**49,4**	**397,9**	**239**	**18,3**	**26,9**	**1908**	**400**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA BLANDA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22,1	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	11,7	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11,1	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	17,5	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,7	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	117,6	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,0	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	1
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES COCIDA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2624	99,9	46,4	433,7	356	19,2	13,8	2225	1432
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				96%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Pan blandito	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Licuado de caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA EN TROZOS	Naranja en trozos	Patilla en trozos	Manzana en trozos	Mandarina	Naranja en trozos	Patilla en trozos	Pera en trozos
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Galleta de soda	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA EN TROZOS	Mango común en trozos	Mandarina	Durazno en trozos	Pera en trozos	Mango común en trozos	Mandarina	Mango común en trozos
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Licuado de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO FRACCIONADO	Carne de res encebollada en trozos	Huevos cocinados	Pollo desmechado en salsa al curry	Hígado encebollado en trozos	Pollo desmechado a la criolla	Carne molida	Pollo desmechado en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA		Licuado de lentejas guisadas con papa				Licuado de cazuela de frijol con plátano maduro	
	VERDURA	Verdura arveja, cebolla cocinada y tornillos	Bolitas de espinaca	Torta de zanahoria	Poteca de ahuyama con queso	Zanahoria a la crema	Calabacín con maíz salteado	Verdura salteada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano machacado	Papa en cascos cocinada	Puré de yuca	Puré de papa criolla	Arepa blanca de maíz	Puré de papa
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	VERDURA	Torta de acelga	Habichuela con hogao y leche	Verduras a la crema de coliflor, arveja y tomate	Pepino guisado con leche	Ensalada roja remolacha, zanahoria y mayonesa	Verdura arveja, cebolla cocinada y tornillos	Torta de espinaca
	PROTEICO FRACCIONADO	Pechuga a la plancha en trozos con pimentón asado	Carne de res en bistec en trozos	Carne molida con salsa chimichurri	Carne molida	Lomo de cerdo molido	Pollo desmechado de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado cocido
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa con perejil con mayonesa	Puré de yuca	Puré de papa	Plátano maduro en trozos	Papa en trozos	Plátano maduro con canela en trozos	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela en leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Licuado de caldo de carne y papa	Huevos pericos	Sándwich queso	Huevos batidos
	FRUTA EN TROZOS	Patilla en trozos	Pera en trozos	Banano bocadillo	Mango común en trozos	Mandarina	Patilla en trozos	Manzana en trozos
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Galletas de soda	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA EN TROZOS	Naranja en trozos	Manzana en trozos	Mandarina	Naranja en trozos	Banano	Durazno en trozos	Naranja en trozos
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO FRACCIONADO	Carne de res en salsa criolla en trozos	Pechuga desmechada	Lomo de cerdo en trozos en salsa de champiñones	Pollo desmechado	Callo a la madileña (picado de callo con hogao, sin chorizo)	Sobrebarriga a la criolla desmechada	Lomo de cerdo en salsa de mostaza molido
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Licuado de cazuela de garbanzos	
	VERDURA	Torta de zanahoria	Verdura de espinaca con champiñón, huevo y queso	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura de espinaca con tomate y queso	Verdura de tomate y cebolla salteados	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno en cuadros	Puré de papa criolla	Maíz pira	Puré de papa criolla	Papa en cuadros	Papa en trozos	Puré de yuca
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Verdura de zanahoria y maíz cocido	Bolitas de espinaca	Tomates asados con queso	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Verduras salteadas de cebolla y tomate
	PROTEICO FRACCIONADO	Carne de hamburguesa con pimentón fraccionada	Lomo de cerdo molido en salsa agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck molida	Filete de pescado en salsa criolla	Pollo desmechado	Pechuga desmechada con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa	Yuca al horno en cuadros	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Plátano en trozos	Torta de plátano	Papa salada en cuadros
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Pan rollo	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Licuado de caldo de carne y papa	Queso campesino	Huevo duro	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Licuado de caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA EN TROZOS	Naranja en trozos	Manzana en trozos	Durazno en trozos	Naranja en trozos	Patilla en trozos	Banano	Mango común en trozos
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
	FRUTA EN TROZOS	Mandarina en trozos	Banano bocadillo	Naranja en trozos	Mango común en trozos	Mandarina	Naranja en trozos	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO FRACCIONADO	Huevos duros	Pechuga a la plancha en trozos	Hígado encebollado en trozos	Pollo desmechado a la jardinera	Pollo desmechado en salsa BBQ	Carne molida	Lomo de cerdo molido en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Licuado de cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Frijoles guisados	
	VERDURA	Verdura de espinaca con tomate y queso	Poteca de ahuyama con queso	Verdura de habichuela, arveja con huevo duro	Verdura de brócoli, tomate, zanahoria.	Verduras calientes orientales	Verdura salteada de acelga, tomate y cebolla	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado en trozos	Papa perejil en cuadros	Puré de plátano	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Puré de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA	Verdura de tomate, cebolla, zanahoria salteada	Torta de verdura	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura de espinaca, zanahoria, tomate.	Verdura de espinaca con champiñón, huevo y queso	Calabacín con maíz salteado	Torta de zanahoria
	PROTEICO FRACCIONADO	Sobrebarriga a la criolla desmechada	Lomo de cerdo molido en salsa de mora	Filete de pescado a la plancha finas hierbas	Lomo de cerdo molido	Carne de res asada en trozos	Pechuga desmechada con queso	Carne de res molida a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina en cuadros	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Papa cocida en trozos	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado en trozos	Puré de yuca
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática con de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA SALADA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLOS	B019	Arveja verde, cruda	51	20,4	20	1,2	0,1	3,2	7	0,3	0,2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURE DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

CENA	**PECHUGA A LA PLANCHA EN TROZOS CON PIMENTÓN**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2741**	**111,4**	**79,2**	**384,7**	**1043**	**19,0**	**13,3**	**2259**	**1166**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS COCINADOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LICUADO DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	13	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	57	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PLÁTANO MACHACADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52	47	20	1,0	0,0	3,4	19	0,5	0,1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN BISTEC EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2790**	**112,5**	**68,7**	**412,9**	**1244**	**20,3**	**16,1**	**2289**	**820**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 | 136,8**	**60,8 | 106,4**	**342 | 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO EN TROZOS	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA EN CASCOS COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA DE COLIFLOR, ARVEJA Y TOMATE	B039	Coliflor, crudo	30	24	9	0,5	0,0	1,4	6	0,2	0,1	10	4
		B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	CARNE MOLIDA CON SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PURÉ DE PAPA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2768	118,1	66,2	412,9	860	21,4	14,1	2001	1140
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA EN TROZOS	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO EN TROZOS	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLÁTANO MADURO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2680**	**107,3**	**64,4**	**439,8**	**474**	**25,6**	**17,4**	**2145**	**11512**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	200	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	7	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	8	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POLLO DESMECHADO A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	60	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D015	Mantequilla	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	4	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	LOMO DE CERDO MOLIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA EN TROZOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2645**	**114,5**	**63,0**	**398,8**	**988**	**16,6**	**26,2**	**2153**	**1840**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**97%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 6

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LICUADO DE CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALABACÍN CON MAÍZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLOS	B019	Arveja verde, cruda	51	20,4	20	1,2	0,1	3,2	7	0,3	0,2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA	**AGUA DE PANELA CON**		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CALIENTE	**CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6						**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**	**2744**	**112,8**	**60,3**	**410,1**	**619**	**20,4**	**14,7**	**2013**	**570**
						REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS	**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
						PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	**100%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	200	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	500	252
	PERA EN TROZOS	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	0	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	1	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	2	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	3	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	LICUADO DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	67	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	14	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PURÉ DE PAPA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	81	49	17	1,4	0,1	1,8	35	1,2	0,2	32	259
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FILETE DE PESCADO COCIDO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	90	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2797**	**106,9**	**83,9**	**390,3**	**1285**	**14,5**	**12,7**	**2240**	**1298**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	304	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO EN CUADROS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN FRACCIONADA**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PURÉ DE PAPA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2893**	**122,6**	**76,6**	**412,6**	**969**	**24,3**	**20,5**	**2245**	**1551**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA EN TROZOS	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	0	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA DESMECHADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA CON CHMPIÑON, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	192
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	32
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA Y MAÍZ COCIDO	A053	Maíz tierno, crudo	9	9	14	0,3	0,1	2,7	0	0,1	0,0	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60	51	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	**LOMO DE CERDO MOLIDO EN SALSA AGRIDULCE**	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA AL HORNO EN CUADROS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2822**	**109,6**	**69,4**	**425,3**	**1062**	**14,8**	**12,7**	**2289**	**1426**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 10

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	39,0	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	27	10
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA		F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
	POLLO DESMECHADO AL CURRY	G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2770**	**112,4**	**69,5**	**430,3**	**863**	**15,9**	**12,8**	**2213**	**1021**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA TROZOS	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POLLO DESMECHADO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	18	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TOMATES ASADOS CON QUESO	B103	Tomate, crudo	62	50	11	0,4	0,0	2,0	4	0,2	0,0	3	31
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10

CENA	**CARNE EN BISTECK MOLIDA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2789**	**126,6**	**66,5**	**408,1**	**838**	**21,3**	**17,8**	**2153**	**762**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA CON TOMATE Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
	PAPA EN CUADROS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2564	97,9	70,7	374,3	1113	16,5	43,1	1935	872
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				94%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	80	80	222	7,1	1,3	45,4	20	1,5	0,6	400	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	SÁNDWICH DE QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	110	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO EN TROZOS	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE TOMATE Y CEBOLLA SALTEADOS	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LICUADO DE CAZUELA DE GARBANZOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA EN TROZOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POLLO DESMECHAOD	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2672**	**112,5**	**67,1**	**391,1**	**876**	**19,7**	**13,9**	**1852**	**1362**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA MOLIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PECHUGA DESMECHADA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA SALADA EN CUADROS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2700**	**107,2**	**70,1**	**383,5**	**905**	**14,3**	**11,1**	**2280**	**730**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALAMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LICUADO DE CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA CON TOMATE Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
	PLÁTANO ASADO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	28	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	0	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE TOMATE CEBOLLA Y ZANAHORIA SALTEADA	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA CAMPESINA EN CUADROS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2735**	**119,9**	**60,4**	**410,1**	**1058**	**23,9**	**18,6**	**1698**	**887**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1,3	0,3	10,5	7	0,3	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	60	60	299	15,8	16,0	23,0	564	0,3	1,1	221	173
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	POTECA DE AHUYAMA Y QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA PEREJIL EN CUADROS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	315	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23

	LOMO DE CERDO MOLIDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**3000**	**119,4**	**85,7**	**428,0**	**1492**	**14,6**	**11,7**	**2235**	**1956**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**110%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO EN TROZOS	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO EN TROZOS	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PURÉ DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	VERDURA DE HABICHUELA, ARVEJA CON HUEVO DURO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3,3	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2703**	**110,9**	**70,3**	**406,0**	**957**	**22,1**	**49,4**	**2001**	**11737**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	15	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	15	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	15	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	30	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POLLO DESMECHADO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	13	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA	B025	Brócoli, crudo	28	11	5	0,3	0,0	0,7	7	0,1	0,0	4	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25	12	0,2	0,0	2,3	7	0,1	0,0	9	325
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	4	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	15	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE	B044	Espinaca, cruda	30	18	6	0,5	0,0	0,7	22	0,4	0,1	12	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
	LOMO DE CERDO MOLIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA EN TROZOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	29	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2857**	**117,6**	**72,7**	**414,1**	**992**	**19,4**	**14,5**	**2072**	**1311**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	SANDIA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	0	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18,0	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2843**	**115,4**	**88,7**	**386,1**	**1169**	**16,5**	**13,4**	**2176**	**920**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS DE ACELGA, CEBOLLA Y TOMATE	B003	Acelga, hojas, cruda	25	21	8	0,5	0,0	1,1	10	0,4	0,1	45	88
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	6	2,7	3,6	51	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B009	Ajo, crudo	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	300	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA DESMECHADA CON QUESO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLATANO MADURO ASADO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2771**	**116,5**	**61,6**	**420,1**	**557**	**23,2**	**29,5**	**2118**	**489**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO MOLIDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	7,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PURÉ DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	1
		D015	Mantequilla	3,0	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES MOLIDA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2813**	**109,8**	**61,1**	**441,8**	**902**	**19,5**	**15,0**	**2234**	**1628**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	CALDO DE PROTEINA	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Licuado de pollo Y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de naranja	Jugo de patilla	Jugo de manzana	Jugo de mandarina	Jugo de naranja	Jugo de patilla	Jugo de pera
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
ALMUERZO	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
NUEVES	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de huevo y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con limón	Aromática de frutos rojas

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	CALDO DE PROTEINA	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Licuado de pollo y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de patilla	Jugo de pera	Jugo de banano con leche	Jugo de mango común	Jugo de mandarina	Jugo de patilla	Jugo de manzana
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
ALMUERZO	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
NUEVES	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de huevo y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	CALDO DE PROTEINA	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Licuado de pollo y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de naranja	Jugo de manzana	Jugo de durazno	Jugo de naranja	Jugo de patilla	Jugo de banano con leche	Jugo de mango común
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
ALMUERZO	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
NUEVES	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Jugo de uva	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de guayaba
CENA	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de huevo y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática con de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela con hierba buena	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 1

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1683	91,4	57,3	193,2	900	13,3	10,6	1165	1001
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			62%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 2

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160,0	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
NUEVES	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1645	101,6	52,6	182,1	791	13,7	10,0	1195	936
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			60%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 3

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	118,0	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116,0	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84,0	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1672	90,2	56,6	192,1	785	12,2	10,4	1112	757
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			61%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 4
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1168	60,3	38,9	182,6	247	13,0	7,4	936	655
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			43%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 5

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134,0	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON MARACUYÁ		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1597	97,3	47,3	192,9	632	15,6	24,7	1003	795
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			58%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1449	81,1	44,3	174,3	435	13,9	8,9	1004	894
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			53%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 7

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	LICUADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1698	103,2	56,7	185,0	787	11,9	9,5	1090	695
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			62%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1680	89,9	55,2	196,6	825	15,2	10,8	1134	956
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			61%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96,0	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1616	97,3	44,4	196,3	644	15,9	12,5	1017	675
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			59%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE BANANO EN LECHE	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	247
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84,0	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE PAPA Y HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**1718**	**91,1**	**56,9**	**202,2**	**771**	**12,9**	**10,6**	**1116**	**775**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**63%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1640	98,6	45,1	200,5	619	15,1	12,9	1004	449
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			60%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1553	96,9	47,7	180,8	631	13,7	12,2	996	230
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			57%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	SOBREADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	2
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1531	86,7	49,6	176,4	623	13,6	9,7	1078	262
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			56%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	LICUADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1706	101,5	55,1	176,5	759	12,1	9,1	1120	375
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			62%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES

ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 15

GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	2
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1671	91,8	57,8	188,2	863	14,4	10,9	1155	246
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			61%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA	C056	Maracuyá, cruda	31,3	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22,2	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1519	91,4	39,3	191,6	406	15,1	11,5	927	282
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			56%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	6,8	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	6,8	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	LICUADO DE PAPA Y HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	2
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE LULO	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17	APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES					1655	104,5	57,8	185,0	844	13,1	10,2	1141	386
	REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS					2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
	PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE					60%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALDO DE HUEVO Y PAPA LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130	117	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	2
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURA Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	10,5	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11,1	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5,3	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1723	93,4	54,9	202,1	875	17,1	11,8	1132	247
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			63%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE SANDIA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1530	96,6	47,0	173,8	603	14,5	12,4	997	245
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			56%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE BANANO CON LECHE	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE LIMÓN		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1615	96,0	45,7	195,6	529	14,6	12,0	968	295
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			59%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	LICUADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,0	100	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	25	15	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,5	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1722	102,0	52,6	200,3	767	13,4	9,6	1083	639
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			63%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	CONSUME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela
NUEVES	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Jugo de mandarina	Jugo de durazno	Jugo de pera	Jugo de mango	Jugo de mandarina	Jugo de mango
ALMUERZO	CONSOME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	GELATINA	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática
CENA	CONSOMÈ	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	CONSUME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela
NUEVES	BEBIDA EN AGUA	Jugo naranja	Jugo manzana	Jugo mandarina	Jugo naranja	Jugo mora	Jugo durazno	Jugo naranja
ALMUERZO	CONSOME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	GELATINA	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de T. de árbol	Jugo de lulo
ONCES	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática
CENA	CONSOMÈ	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	CONSUME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela
NUEVES	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mandarina	Jugo de manzana	Jugo naranja	Jugo mango	Jugo mandarina	Jugo naranja	Jugo durazno
ALMUERZO	CONSOME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	GELATINA	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mora	Jugo de maracuyá	Jugo de T. de árbol	Jugo fresa	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática
CENA	CONSOMÈ	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	0
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			554	16,0	12,9	88,8	94	3,4	0,7	413	279
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			20%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	114	80	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	0,2	2	28
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160,0	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			513	16,0	12,9	79,6	127	4,1	1,0	410	55
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84,0	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			500	16,2	13,0	76,9	88	3,3	0,7	408	68
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 4
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			527	16,1	12,9	81,3	105	4,3	1,0	411	29
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134,0	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			504	16,0	12,7	77,6	79	3,1	13,1	415	169
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	114,0	80	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	0,2	2	28
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			513	17,0	13,0	80,4	93	4,2	0,7	411	230
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			508	15,9	12,5	79,1	75	3,3	0,6	409	174
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	134	80	33	0,6	0,2	7,1	27	1,0	0,4	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			470	15,7	12,8	70,6	89	3,8	0,9	407	99
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	94	80	58	0,2	0,2	13,2	13	0,2	0,0	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96,0	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			535	16,5	13,0	83,8	113	4,2	1,0	410	34
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			20%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	114,0	80	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	0,2	2	28
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84,0	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			500	16,2	12,7	76,5	100	3,1	0,7	407	86
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	134	80	33	0,6	0,2	7,1	27	1,0	0,4	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			485	16,0	12,8	75,3	89	3,9	0,9	408	71
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			522	16,0	13,0	80,3	108	4,0	1,1	410	52
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			518	17,4	12,8	79,8	95	4,5	0,9	406	153
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	134	80	33	0,6	0,2	7,1	27	1,0	0,4	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			497	15,8	12,9	75,9	91	3,9	0,9	407	58
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	114	80	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	0,2	2	28
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE NORA	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			487	16,1	12,7	73,4	103	3,5	0,8	406	84
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	94	80	58	0,2	0,2	13,2	13	0,2	0,0	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			523	16,2	13,1	83,3	84	4,0	0,5	412	169
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	134	80	33	0,6	0,2	7,1	27	1,0	0,4	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			488	16,7	13,1	74,1	100	4,3	0,9	409	119
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			541	16,8	12,9	84,3	112	4,4	1,1	411	144
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			20%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	114	80	43	0,7	0,1	9,1	28	0,2	0,2	2	28
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				501	16,4	13,0	77,1	102	3,2	0,8	408	95
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE NARANJA	C062	Naranja, cruda	134	80	33	0,6	0,2	7,1	27	1,0	0,4	2	2
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			489	15,5	12,9	75,7	88	3,8	0,9	408	34
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA LÍQUIDA CLARA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
NUEVES	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
	AROMÁTICA		Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			533	16,8	12,9	85,0	77	4,3	0,6	413	314
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			19%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA HIPOSÓDICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa al curry	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la criolla	Carne de hamburguesa con pimentón	Pechuga a la plancha en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA		Cazuela de lentejas guisadas con papa				Cazuela de frijol con plátano maduro	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tornillos, arveja, tomate, cebolla, sin mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	VERDURA O ENSALADA	Torta de acelga	Habichuela con hogao y leche	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Pepino guisado con leche	Ensalada roja remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Pechuga a la plancha con pimentón asado	Carne de res en bistec	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Carne molida	Cerdo a la plancha	Pierna de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA HIPOSÓDICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan blandito	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Huevo duro	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha en salsa de champiñones	Pierna de pollo dorada	Callo a la madileña (picado de callo con hogao sin, chorizo)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mostaza
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Cazuela de garbanzos rancheros	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas	Maíz pira	Papa criolla dorada	Papa cocinada	Papa frita en cascos	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Patacón	Torta de plátano	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA HIPOSÓDICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Caldo de carne y papa	Queso campesino	Huevo duro	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos	Pechuga a la plancha	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo en salsa BBQ	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Frijoles guisados	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria, sin maicitos.	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Verduras calientes orientales	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Patacón	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Torta de verdura	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Calabacín con maíz salteado	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	PROTEICO	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo a la plancha	Carne de res asada	Pechuga a la plancha gratinada	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Pure de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática con de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA.	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA CON PIMENTÓN	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6,0	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2731**	**110,9**	**79,1**	**383,0**	**1023**	**19,0**	**13,2**	**1949**	**1176**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	18	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52	47	20	1,0	0,0	3,4	19	0,5	0,1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2772**	**108,4**	**70,1**	**409,2**	**1196**	**19,9**	**15,8**	**1938**	**821**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	23	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2797	115,7	72,1	408,5	861	20,9	13,8	1510	572
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2735**	**109,6**	**72,8**	**444,2**	**428**	**25,8**	**17,9**	**1525**	**10716**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2683**	**113,4**	**68,2**	**397,0**	**953**	**15,8**	**26,3**	**1532**	**1066**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	3	3	3	0,0	0,0	0,8	1	0,0	0,0	26	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA	**AGUA DE PANELA CON**		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CALIENTE	**CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6						**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**	**2704**	**110,4**	**61,6**	**400,4**	**614**	**20,3**	**14,4**	**1921**	**886**
						REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS	**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
						PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2789**	**104,9**	**82,3**	**393,7**	**1262**	**13,4**	**12,4**	**2185**	**1364**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2847**	**120,5**	**75,5**	**405,7**	**969**	**23,9**	**20,3**	**2017**	**1332**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2777**	**104,1**	**68,5**	**422,2**	**975**	**14,0**	**12,0**	**1642**	**688**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	3,8	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2

CENA	**PIERNA DE POLLO AL CURRY**	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2711**	**108,3**	**65,7**	**426,5**	**789**	**14,7**	**12,5**	**1675**	**893**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO DORADA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE EN BISTECK**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2790**	**124,8**	**65,4**	**412,2**	**819**	**21,4**	**17,6**	**2097**	**764**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	320	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA SIN CHORIZO	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23

CENA	**FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA**	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA**		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2591**	**95,9**	**74,3**	**374,9**	**1040**	**16,0**	**42,9**	**1670**	**700**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**95%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	42,8	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2711**	**114,4**	**76,7**	**375,8**	**836**	**20,9**	**14,3**	**1908**	**1424**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2700**	**107,2**	**70,1**	**383,5**	**905**	**14,3**	**11,1**	**2047**	**730**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7

CENA	**SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON ANÍS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2776**	**120,5**	**60,5**	**418,7**	**1068**	**24,1**	**18,7**	**1839**	**1190**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1,3	0,3	10,5	7	0,3	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	60	60	299	15,8	16,0	23,0	564	0,3	1,1	221	173
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2937**	**116,7**	**82,6**	**421,9**	**1428**	**14,3**	**11,3**	**1982**	**1103**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3,3	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2681**	**108,1**	**70,2**	**403,6**	**938**	**21,6**	**49,2**	**1901**	**11730**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2917**	**118,7**	**73,6**	**425,7**	**988**	**19,9**	**14,7**	**1853**	**1226**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	SANDIA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2747	107,6	84,8	379,4	1064	14,8	12,5	1818	953
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
	PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43

	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2903**	**119,2**	**73,1**	**424,0**	**566**	**22,7**	**31,3**	**1764**	**444**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	8	8	6	0,2	0,2	0,9	7	0,0	0,0	3	2
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2820	109,7	61,2	441,8	937	19,1	15,1	2028	1683
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA HIPOGLUCIDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE SIN AZÚCAR	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche	Aromática sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche	Cocoa en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Café en leche sin azúcar	Leche caliente	Colada de avena sin azúcar	Tinto sin azúcar	Agua de panela con leche	Tinto sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa al curry	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la criolla	Chorizo de cerdo	Pechuga a la plancha en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA O VERDURA	Verduras a la crema (coliflor, zanahoria y crema de leche)	Cazuela de lentejas guisadas con papa	Torta de zanahoria	Verdura salteada de tomate y cebolla	Zanahoria a la crema	Cazuela de frijol con plátano maduro	Bolitas de espinaca con queso
	ENSALADA	Ensalada arveja, tomate, cebolla sin mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de fresa sin azúcar	Agua saborizada con limón natural	Jugo ciruela sin azúcar	Jugo de feijoa sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Aromática	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora sin azúcar	Queso	Jugo de ciruela sin azúcar	Yogurt
CENA	ENSALADA	Ensalada de lechuga, manzana, mango.	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y cilantro	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada de espinaca fresa y crema de leche	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	VERDURA	Torta de acelga	Habichuela con hogao y leche	Verduras a la crema de coliflor, arveja y tomate	Pepino guisado con leche	Bolitas de espinaca	Verdura arveja, cebolla cocinada	Torta de espinaca
	PROTEICO	Pechuga a la plancha con pimentón asado	Carne de res en bistec	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Carne de hamburguesa con pimentón	Cerdo a la plancha	Pierna de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de mora sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Agua saborizada con limón natural	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de uva sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Yogurt	Huevo duro	Queso	Leche	Huevo frito	Huevo duro
	FRUTA ENTERA	Manzana	Pera	Mandarina	Naranja	Durazno	Manzana	Patilla

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA HIPOGLUCIDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE SIN AZÚCAR	Leche caliente	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche	Leche caliente	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Sándwich de jamón y queso	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Cocoa en leche sin azúcar	Agua de panela	Tinto sin azúcar	Colada de avena sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Tinto sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha en salsa de champiñones	Pierna de pollo dorada	Callo a la madileña (picado de callo, chorizo, hogao)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mostaza
	LEGUMINOSA O VERDURA	Crema de arveja verde seca	Verdura de espinaca con champiñón, huevo y queso	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura de espinaca con tomate y queso	Cazuela de garbanzos rancheros	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Ensalada de espinaca, tomate y pepino cohombro	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Ensalada de lechuga, mango y manzana
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de frutos amarillos sin azúcar	Jugo de feijoa sin azúcar	Jugo de ciruela sin azúcar	Jugo de uva sin azúcar	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Aromática sin azúcar	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Sorbete de mora sin azúcar	Kumis	Avena fría sin azúcar	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	ENSALADA	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Ensalada de espinaca, pepino cohombro y tomate	Ensalada de lechuga, pera y mango	Ensalada cebolla y tomate
	VERDURA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Verdura salteada de tomate y cebolla	Bolitas de espinaca	Tomates asados con queso	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Torta de acelga
	PROTEICO	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Patacón	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Agua saborizada con limón natural	Jugo de mora sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Leche	Huevo	Leche	Huevo duro	Yogurt	Huevo duro	Leche
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Manzana	Mandarina	Pera	Durazno	Patilla

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA HIPOGLUCIDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE SIN AZÚCAR	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Leche caliente	Cocoa en leche	Café en leche
	PROTEICO	Caldo de carne y papa	Queso campesino	Chorizo de cerdo	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Café en leche sin azúcar	Tinto sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Colada de avena sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Tinto sin azúcar	Leche caliente
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos	Pechuga a la plancha	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo en salsa BBQ	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA O VERDURA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa	Tomates asados con queso	Verdura de habichuela, arveja con huevo duro	Verdura de brócoli, tomate, zanahoria	Verduras calientes orientales	Frijoles guisados	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos.	Ensalada de tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Ensalada lechuga, mango, pera y yogurt	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Ensalada de cebolla y tomate
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de frutos rojos sin azúcar	Jugo de frutos amarillos sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo frutos rojos sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de uva sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Aromática	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Yogurt	Jugo de ciruela sin azúcar	Aromática	Sorbete de lulo sin azúcar	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos sin azúcar	Sorbete de guayaba
CENA	ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Ensalada de espinaca, manzana, pera y yogurt	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Ensalada de espinaca, cohombro, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	VERDURA	Verdura de tomate, cebolla, zanahoria salteada	Torta de verdura	Verdura salteada de tomate y cebolla	Bolitas de espinaca	Verdura de espinaca, champiñones, huevo y queso	Calabacín con maíz salteado	Torta de acelga
	PROTEICO	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo a la plancha	Carne de res asada	Pechuga a la plancha gratinada	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Agua saborizada con limón natural	Jugo de feijoa sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Leche	Huevo duro	Leche	Huevo duro	Queso	Huevo duro
	FRUTA ENTERA	Mango	Mandarina	Pera	Manzana	Naranja	Durazno	Patilla

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA A LA CREMA COLIFLOR, ZANAHORIA Y CREMA DE LECHE	B039	Coliflor, crudo	40	32	12	0,6	0,0	1,8	8	0,2	0,1	13	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33	28	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	ENSALADA ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MANGO	B059	Lechuga común, cruda	75	41	7	0,3	0,0	1,1	35	0,4	0,1	2	4
		C054	Manzana común cruda	11	9	7	0,0	0,0	1,5	1	0,0	0,0	0	0
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON PIMENTÓN	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6,0	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
REFRIGERIO NOCTURNO	**MANZANA**	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2327**	**115,6**	**80,9**	**271,5**	**1317**	**17,3**	**14,0**	**2130**	**1609**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**85%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA, FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	18	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	AGUA SABORIZADA CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	10	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
CENA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y CILANTRO	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52	47	20	1,0	0,0	3,4	19	0,5	0,1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2267**	**106,8**	**71,5**	**281,3**	**1348**	**16,3**	**15,0**	**1972**	**849**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 | 136,8**	**60,8 | 106,4**	**342 | 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**83%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
	VEDURAS A LA CREMA DE COLIFLOR, ARVEJA Y TOMATE	B039	Coliflor, crudo	30,0	24	9	0,5	0,0	1,4	6	0,2	0,1	10	4
		B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	23	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8

CENA	**CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 3		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2276**	**116,9**	**71,9**	**275,1**	**914**	**18,5**	**14,6**	**1847**	**1235**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**83%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
CENA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	50	30	10	0,9	0,1	1,1	37	0,7	0,2	20	160
		C025	Fresa, madura, cruda	30	29	13	0,2	0,1	2,4	6	0,1	0,1	1	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA SABORIZADA CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	10	5	2	0,0	0,0	7,0	1	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**QUESO**	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2191**	**117,2**	**72,4**	**279,8**	**676**	**24,4**	**18,0**	**1870**	**10960**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**80%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	60	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
ONCES	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	38	36	14	0,5	0,0	2,8	9	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15

CENA	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	27	10
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 5			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2121**	**112,8**	**73,0**	**240,3**	**1236**	**13,7**	**26,7**	**2036**	**1679**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**78%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 6

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHORIZO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75	75	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,9	855	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
CENA	VERDURA DE ARVEJA Y CEBOLLA COCINADA	B019	Arveja verde, cruda	60	24	24	1,4	0,1	3,7	9	0,4	0,3	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	38	36	14	0,5	0,0	2,8	9	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	3	3	3	0,0	0,0	0,8	1	0,0	0,0	26	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2167	104,7	70,9	261,5	608	18,1	10,0	2185	975
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			79%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,5	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	13	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	57	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	81	49	17	1,4	0,1	1,8	35	1,2	0,2	32	259
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	FILETE DE PESCADO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
	FRITO	D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
MENÚ 7			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2233**	**108,0**	**75,8**	**266,3**	**1325**	**13,9**	**12,1**	**2124**	**1922**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**82%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	16	16	78	3,1	1,7	9,6	23	2,1	0,9	3	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
CENA	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
REFRIGERIO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
NOCTURNO	**MANGO**	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2316**	**118,2**	**74,5**	**274,3**	**1149**	**21,5**	**19,9**	**1754**	**1541**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**85%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑON, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	192
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	32
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 9	APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES					**2327**	**105,6**	**74,7**	**294,8**	**1083**	**13,4**	**13,1**	**1737**	**994**
	REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS					**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
	PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE					**85%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	B043	Espinaca, cocida, sin sal	40	40	14	1,2	0,0	1,6	53	0,8	0,3	27	192
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	27	10
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2
	PIERNA DE POLLO AL CURRY	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2333**	**112,6**	**66,4**	**307,6**	**1130**	**14,4**	**12,6**	**1820**	**1311**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**85%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO DORADA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	VERDURAS SALTEADAS DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
	TOMATES ASADOS CON QUESO	B103	Tomate, crudo	62	50	11	0,4	0,0	2,0	4	0,2	0,0	3	31
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA		F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
	CARNE EN BISTECK	B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
REFRIGERIO NOCTURNO	**MANDARINA**	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2189**	**122,9**	**59,0**	**278,1**	**853**	**19,1**	**17,1**	**1627**	**819**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**80%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	COCOA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,9	78	0
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA DE ESPINACA CON TOMATE Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
ONCES	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ENSALADA DE ESPINACA, PEPINO COHOMBRO Y TOMATE	B043	Espinaca, cocida, sin sal	40	40	14	1,2	0,0	1,6	53	0,8	0,3	27	192
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15,0	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AGUA SABORIZADA CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	10	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 12		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				**2202**	**105,0**	**83,5**	**240,0**	**1314**	**14,5**	**12,0**	**1972**	**1148**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**80%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20	20	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ENSALADA DE LECHUGA PERA Y MANGO	B059	Lechuga común, cruda	48	26	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
		C071	Pera, cruda	25	21	13	0,1	0,0	2,7	2	0,1	0,0	0	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 13		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2209	112,9	73,4	259,8	862	18,3	13,8	1964	1461
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				81%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y MANZANA	B059	Lechuga común, cruda	48	26	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
		C054	Manzana común cruda	25	21	15	0,1	0,0	3,5	3	0,1	0,0	0	1
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
CENA	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	0
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
REFRIGERIO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
NOCTURNO	**PATILLA**	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
MENÚ 14		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2091**	**106,5**	**71,7**	**240,5**	**1118**	**13,2**	**10,8**	**2019**	**820**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**76%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	VERDURA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA SALTEADA	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
REFRIGERIO	DURO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
NOCTURNO	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
MENÚ 15		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2198**	**119,9**	**61,0**	**274,1**	**1070**	**22,9**	**18,5**	**1880**	**1292**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**80%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	20	20	20	0,5	0,1	4,2	3	0,1	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	30	30	150	7,9	8,0	11,5	282	0,2	1,1	111	86
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	TOMATES ASADOS CON QUESO	B103	Tomate, crudo	62	50	11	0,4	0,0	2,0	4	0,2	0,0	3	31
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
CENA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, PERA Y YOGURT	B044	Espinaca, cruda	50	30	10	0,9	0,1	1,1	37	0,7	0,2	20	160
		C054	Manzana común cruda	15	13	9	0,0	0,0	2,1	2	0,0	0,0	0	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	0,1	0,6	4	0,0	0,0	2	1
		C071	Pera, cruda	15	13	8	0,0	0,0	1,6	1	0,1	0,0	0	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2258	106,7	78,9	270,8	1405	10,4	10,7	1824	1259
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			83%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	COCOA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA, ARVEJA CON HUEVO DURO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3

	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	AGUA SABORIZADA CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	10	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**1955**	**104,1**	**61,7**	**239,3**	**693**	**20,9**	**48,2**	**1852**	**11593**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**71%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA DE BRÓCOLI, TOMATE Y ZANAHORIA	B025	Brócoli, crudo	28	11	5	0,3	0,0	0,7	7	0,1	0,0	4	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25	12	0,2	0,0	2,3	7	0,1	0,0	9	325
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47

CENA	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	24	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	25	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	27	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 18		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2308	119,1	64,7	294,1	1259	17,8	14,2	2014	1462
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				84%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	SANDIA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1,0	0,5	3,0	7	0,7	0,3	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, PERA, MANGO Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	60	33	6	0,3	0,0	0,9	35	0,3	0,1	2	0
		C071	Pera, cruda	20	17	11	0,1	0,0	2,2	1	0,1	0,0	0	0
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	0,1	0,6	4	0,0	0,0	2	1
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
ONCES	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18,0	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 19		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2047	109,8	71,4	231,6	1176	15,2	13,0	1545	996
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				75%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA EN LECHE	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
CENA	ENSALADA DE ESPINACA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y CEBOLLA	B043	Espinaca, cocida, sin sal	30	30	11	0,9	0,0	1,2	40	0,6	0,2	20	144
		B077	Pepino Cohombro, crudo	12	9	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
	CALABAZIN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**QUESO**	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2494**	**130,7**	**78,2**	**298,6**	**844**	**21,5**	**32,6**	**1927**	**761**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGLUCIDA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25

CENA	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	0
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	8	8	6	0,2	0,2	0,9	7	0,0	0,0	3	2
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
MENÚ 21		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2148	109,2	60,5	276,5	944	17,4	14,5	2089	1717
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				79%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA HIPOGRASA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Tinto	Chocolate en agua	Agua de panela con canela	Aromática	Tinto	Chocolate en agua
	PROTEICO*	Huevos revueltos	Huevos duros	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Tinto	Agua de panela sin leche	Avena en agua	Tinto	Agua de panela sin leche	Tinto	Tinto
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos duros	Contra muslo de pollo	Carne de res	Pierna de pollo a la criolla	Carne de hamburguesa con pimentón	Pechuga cocinada en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA		Cazuela de lentejas guisadas con papa				Cazuela de frijol con plátano maduro	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tornillos, arveja, tomate, cebolla, sin mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, con limón	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, sin crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa al horno	Yuca dorada al horno	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de lulo	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Jugo de feijoa
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	VERDURA O ENSALADA	Torta de acelga	Habichuela con zanahoria	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Pepino guisado	Ensalada roja remolacha, zanahoria, con limón, sin mayonesa	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Pechuga cocinada pimentón asado	Carne de res en bistec	Carne cocinada con salsa chimichurri	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo cocido	Pierna de pollo al horno	Filete de pescado cocinado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil sin mayonesa	Yuca dorada al horno	Papa cocida	Plátano maduro	Papa dorada al horno	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA HIPOGRASA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan blandito	Pan dulce
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela sin leche	Tinto	Aromática	Agua de panela sin leche	Chocolate en agua	Tinto	Aromática
	PROTEICO*	Huevos pericos	Huevos duros	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Huevos duros	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Chocolate en agua	Agua de panela	Tinto	Avena en agua	Tinto	Tinto	Tinto
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga cocinada	Lomo de cerdo cocinado en salsa de champiñones	Pierna de pollo al horno	Callo a la madileña (picado de callo, sin chorizo)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo cocinado
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Cazuela de garbanzos	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Verduras al vapor de coliflor, arveja, zanahoria	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, sin crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas al horno	Maíz pira	Papa criolla dorada al horno	Papa salada	Papa cocinada	Yuca dorada al horno
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Pan blandito	Pan de coco	Pan de queso
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mora	Juego de lulo	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Agua de panela	Juego fresa	Jugo de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja con guiso	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga sin yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama sin queso	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo al horno	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga cocinada con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada al horno	Yuca dorado al horno	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Plátano maduro	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA HIPOGRASA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN AGUA	Chocolate en agua	Agua de panela sin leche	Aromática	Tinto	Agua de panela sin leche	Aromática	Tinto
	PROTEICO*	Caldo de carne y papa	Huevos duros	Huevos pericos	Calentado lenteja y huevo batido	Huevos duros	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Tinto	Aromática	Tinto	Avena en agua	Chocolate en agua	Tinto	Agua de panela sin leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Sopa de verduras	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos duros	Pechuga cocinada	Carne de res asada	Pierna de pollo a la jardinera	Contra muslo de pollo al horno	Carne molida	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Frijoles guisados	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango sin queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos.	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Verduras calientes orientales	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Plátano maduro	Plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Plátano maduro
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Jugo de ciruela	Agua de panela sin leche	Jugo de lulo	Aromática	Jugo de frutos amarillos	Judo de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, sin crema de leche)	Torta de verdura	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Calabacín con maíz salteado	Ensalada de lechuga, pera, fresa sin yogurt ni queso
	PROTEICO	Sobrebarriga	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo cocinado	Carne de res asada	Pechuga cocinada	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática con de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA.	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA COCINADA CON PIMENTÓN	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA AL PEREJIL	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2403**	**98,4**	**60,5**	**353,7**	**399**	**19,4**	**11,5**	**2063**	**1000**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**88%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA, CON LIMÓN	B044	Espinaca, cruda	33	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	18	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		C044	Limón, crudo	3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE GUAYÁBA	C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON ZANAHORIA	B052	Habichuela, cruda	34	31	13	0,6	0,0	2,2	12	0,3	0,1	2	10
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	25,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2440	91,9	49,3	390,1	421	21,1	13,5	1943	1122
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 – 137	60,8 – 106,4	342 – 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	AVENA EN AGUA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	23	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	CARNE COCINADA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,3	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2489**	**100,2**	**52,4**	**391,5**	**281**	**20,9**	**12,0**	**1655**	**370**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**91%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES COCIDA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	8,0	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2665**	**107,5**	**67,9**	**438,3**	**446**	**22,4**	**16,7**	**2025**	**353**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**97%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO COCIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA AL HORNO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2484**	**107,5**	**56,7**	**378,8**	**541**	**16,1**	**25,4**	**1900**	**1011**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE FRIJOL CON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2697	116,2	65,0	395,8	438	21,8	15,2	1954	950
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO COCIDO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2421**	**90,7**	**58,6**	**368,0**	**378**	**16,1**	**10,3**	**1686**	**988**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**88%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 8

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2639**	**111,4**	**63,5**	**389,5**	**419**	**24,8**	**19,1**	**2001**	**1239**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**96%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,9	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	26,9	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2493**	**95,9**	**50,3**	**402,9**	**351**	**15,7**	**10,4**	**1870**	**639**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	3,75	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO COCINADO EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	3,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS AL VAPOR DE COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA)	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2508	101,3	54,0	408,5	378	15,1	12,1	1815	911
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 - 136,8	60,8 - 106,4	342 - 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				92%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	AVENA EN AGUA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4,0	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
	PAPA CRIOLLA DORADA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0

	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	58
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2550	113,2	49,2	399,9	385	21,4	16,2	2061	631
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				93%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN AGUA	k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	30,0	320	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23

CENA	**FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA**	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA**		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2420**	**81,9**	**54,9**	**388,6**	**424**	**18,4**	**38,4**	**1782**	**590**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**88%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADAAL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2422	102,4	58,7	355,6	399	20,9	12,9	1963	1382
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA COCINADA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2441**	**97,5**	**55,4**	**361,3**	**350**	**14,6**	**9,7**	**2147**	**630**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**89%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA FRESA, MANGO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2478	100,8	40,5	406,9	420	24,4	16,4	1747	1095
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				91%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23

	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2445	97,6	55,8	377,8	356	15,0	9,4	1896	1195
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				89%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3,3	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2355**	**88,6**	**52,3**	**376,6**	**303**	**17,7**	**45,6**	**1822**	**1141**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**86%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	AVENA EN AGUA	A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0

	LOMO DE CERDO COCINADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA**	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2682**	**109,6**	**58,6**	**409,5**	**439**	**20,7**	**13,5**	**1953**	**1127**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**98%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	10	10	36	0,1		0,0		9,0		4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2401**	**90,6**		**67,4**		**348,9**		**305**	**16,0**	**10,2**	**1871**	**876**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8**	**136,8**	**60,8**	**106,4**	**342**	**444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**88%**	**BAJO APORTE**		**ADECUADO**		**ADECUADO**		**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA COCINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2721**	**111,7**	**61,7**	**411,5**	**325**	**22,1**	**30,3**	**1936**	**368**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**99%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, PERA, FRESA	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2565**	**98,5**	**45,5**	**424,2**	**348**	**19,9**	**13,6**	**2087**	**1574**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**94%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA ASTRINGENTE
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática
	PROTEICO*	Huevos revueltos	Huevos duros	Caldo de carne y papa	Huevos batidos con arroz	Huevo con maíz	Huevo duro	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Manzana	Patilla	Manzana	Durazno	Pera	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Agua de panela con canela	Agua de panela con canela	Avena en agua	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática	Agua de panela con canela
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Durazno	Pera	Mango común	Manzana	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí	Sopa de avena	Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco	Crema de verduras	Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos duros	Contra muslo de pollo	Carne de res asada	Pierna de pollo a la criolla	Carne molida	Pechuga a la plancha en salsa de champiñones
	VERDURA	Verdura arveja, cebolla cocinada y tornillos	Bolitas de espinaca	Torta de zanahoria	Poteca de ahuyama	Zanahoria salteada	Calabacín con maíz salteado	Verdura salteada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa al horno	Yuca dorada al horno	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Jugo de guanábana	Jugo pera	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de guanábana
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de durazno	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Aromática	Jugo de fresa	Jugo de feijoa
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos
	VERDURA	Torta de acelga	Habichuela con zanahoria	Verduras de zanahoria, arveja y tomate	Pepino guisado	Ensalada roja remolacha, zanahoria, sin mayonesa	Verdura arveja, cebolla cocinada y tornillos	Torta de espinaca
	PROTEICO	Pechuga a la plancha	Carne de res en bistec	Carne a la plancha	Carne molida	Lomo de cerdo a la plancha	Pierna de pollo al horno	Filete de pescado cocinado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil sin mayonesa	Yuca dorada al horno	Papa cocida	Plátano maduro	Papa dorada al horno	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de fresa	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de mango
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojas

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA ASTRINGENTE
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan blandito	Pan dulce
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela con canela	Aromática	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática
	PROTEICO	Huevos pericos	Huevos duros	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Huevos duros	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Durazno	Mango común	Durazno	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Aromática	Agua de panela con canela	Agua de panela con canela	Avena en agua	Agua de panela con canela	Aromática	Agua de panela con canela
	FRUTA ENTERA	Manzana	Manzana	Mango	Manzana	Pera	Durazno	Pera
ALMUERZO	SOPA	Sopa de avena	Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz	Sopa de verduras	Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res asada	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha en salsa de champiñones	Pierna de pollo al horno	Callo a la madileña (picado de callo, sin chorizo)	Sobrebarriga	Lomo de cerdo asado
	VERDURA	Torta de zanahoria	Verdura de espinaca con champiñón, huevo.	Verduras de arveja, zanahoria	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura salteada de espinaca con tomate	Verdura de tomate y cebolla salteados	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas al horno	Maíz pira	Papa criolla dorada al horno	Papa salada	Papa cocinada	Yuca dorada al horno
	JUGO	Jugo de durazno	Jugo de feijoa	Jugo de guanábana	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de durazno
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Pan blandito	Pan de coco	Pan de queso
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fresa	Juego de guayaba	Jugo de pera	Jugo de mango	Agua de panela	Juego fresa	Jugo de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja	Verdura de zanahoria y maíz cocido	Bolitas de espinaca	Tomates salteados	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama	Verduras salteadas de cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo al horno	Carne de res asada	Filete de pescado asado	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla asada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada al horno	Yuca dorada al horno	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Plátano maduro	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de pera	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de durazno	Jugo de pera	Jugo de feijoa	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Agua de panela con frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA ASTRINGENTE
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática	Agua de panela con canela	Agua de panela con canela	Aromática	Aromática
	PROTEICO*	Caldo de carne y papa	Huevos duros	Huevos pericos	Huevos batidos con arroz	Huevos duros	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Pera	Manzana	Durazno	Manzana	Patilla	Manzana	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN AGUA	Agua de panela con canela	Aromática	Agua de panela con canela	Avena en agua	Aromática	Agua de panela con canela	Agua de panela con canela
	FRUTA ENTERA	Patilla	Durazno	Pera	Mango común	Pera	Durazno	Banano
ALMUERZO	SOPA	Sopa de arroz	Sopa de verduras	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras	Sopa de pasta	Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos duros	Pechuga a la plancha	Carne de res asada	Pierna de pollo a la jardinera	Contra muslo de pollo al horno	Carne molida	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	VERDURA	Verdura de espinaca con tomate	Poteca de ahuyama	Verdura de habichuela, arveja con huevo duro	Verdura de tomate, zanahoria salteada	Verduras calientes orientales	Verdura salteada de acelga, tomate y cebolla	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Plátano maduro	Plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Plátano maduro
	JUGO	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo fresa	Jugo de durazno	Jugo de fresa	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Agua de panela	Jugo de mango	Aromática	Jugo de mango	Judo de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Verdura de tomate, cebolla, zanahoria salteada	Torta de verdura	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura de espinaca, zanahoria, tomate.	Verdura de espinaca con champiñón, huevo	Calabacín con maíz salteado	Torta de zanahoria
	PROTEICO	Sobrebarriga	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo asado	Carne de res asada	Pechuga a la plancha	Carne de res asada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de fresa	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de pera
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

*Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	GALLETA SALADA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLOS	B019	Arveja verde, cruda	51	20,4	20	1,2	0,1	3,2	7	0,3	0,2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2447**	**97,8**	**58,8**	**369,6**	**384**	**18,8**	**11,3**	**2069**	**988**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**89%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,5	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B006	Ahuyama, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	36
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19	15	11	0,3	0,0	2,3	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	3	3	4	0,7	0,2	0,0	0	0,1	0,1	2	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	2	2	7	0,5	0,0	1,2	1	0,1	0,1	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	13	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	57	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE GUAYÁBA	C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON ZANAHORIA	B052	Habichuela, cruda	34	31	13	0,6	0,0	2,2	12	0,3	0,1	2	10
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	25,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,3	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2296**	**85,1**	**53,0**	**359,2**	**399**	**16,8**	**24,7**	**2018**	**1211**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**84%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	AVENA EN AGUA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, ARVEJA Y TOMATE	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
	CARNE A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,3	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2463**	**101,0**	**46,7**	**396,7**	**265**	**20,4**	**12,0**	**1796**	**1317**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**90%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	3,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77	9,6	4,3	0,0	5	0,3	0,0	29	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	8,0	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2483**	**96,4**	**58,8**	**388,8**	**323**	**17,6**	**27,0**	**2043**	**1148**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**91%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 5

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA SALTEADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	60	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D015	Mantequilla	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	21,9	2,0	0,0	0	0,0	3,5	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA AL HORNO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2339**	**114,6**	**43,4**	**386,5**	**292**	**14,7**	**27,3**	**1754**	**1720**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**85%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	8,0	0,2	11	1,8	4,6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CREMA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAÍZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLO	B019	Arveja verde, cruda	51	20,4	20	1,2	0,1	3,2	7	0,3	0,2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	0,1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA	**AGUA DE PANELA CON**		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CALIENTE	**CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6						**2463**	**98,7**	**55,4**	**370,5**	**345**	**16,3**	**13,3**	**2079**	**809**
						2736	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
						90%	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES

REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS

PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	VERDURA DE DE CEBOLLA Y TOMATE SALTEADA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	81	49	17	1,4	0,1	1,8	35	1,2	0,2	32	259
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	FILETE DE PESCADO COCIDO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2452**	**91,3**	**62,0**	**367,8**	**402**	**16,8**	**23,0**	**1814**	**999**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**90%**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**AECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6	0,5	0,5	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B006	Ahuyama, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	36
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19	15	11	0,3	0,0	2,3	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	3	3	4	0,7	0,2	0,0	0	0,1	0,1	2	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	2	2	7	0,5	0,0	1,2	1	0,1	0,1	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE HAMBURGUESA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2502**	**100,7**	**64,0**	**368,4**	**353**	**20,1**	**16,6**	**2200**	**1518**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 9

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,9	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	26,9	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	26,9	2,0	0,0	0	0,0	1,2	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑON Y HUEVO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	192
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	32
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIAY MAIZ COCIDO	A053	Maíz tierno, crudo	9	9	14	0,3	0,1	2,7	0	0,1	0,0	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60	51	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2547**	**125,3**	**53,9**	**405,5**	**393**	**15,9**	**12,1**	**2046**	**1356**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**93%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO ASADO EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	3,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	0,3	0,3	3	0,0	0,3	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL VAPOR DE ARVEJA Y ZANAHORIA	B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	27	10
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2537**	**102,5**	**57,0**	**408,2**	**426**	**15,7**	**24,7**	**1918**	**1144**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**93%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	AVENA EN AGUA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO AL HORNO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA CRIOLLA DORADA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TOMATES SALTEADOS	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0,5	0,1	2,5	5	0,3	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	58
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2612	112,4	55,4	401,8	357	20,2	15,6	2246	581
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				95%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	30,0	320	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA SALTEADA DE ESPINACA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23

	FILETE DE PESCADO ASADO	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA**		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2349**	**79,2**	**51,3**	**380,4**	**416**	**18,4**	**38,1**	**1879**	**734**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**86%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE TOMATE Y CEBOLLA SALTEADOS	B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2182**	**89,2**	**51,9**	**328,4**	**333**	**17,2**	**11,4**	**1981**	**1797**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**80%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PECHUGA COCINADA CON CEBOLLA ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2505**	**96,2**	**58,6**	**371,0**	**319**	**14,0**	**9,4**	**2216**	**612**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**92%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	6	2,7	3,6	51	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	15	15	21	3,3	0,9	0,0	1	0,4	0,5	8	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS DE ESPINACA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1,0	0,1	1,3	42	0,8	0,2	23	182
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA SALTEADA	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,8	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2301	95,8	40,8	374,5	332	19,9	27,9	1722	761
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				84%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	POTECA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE GUAYÁBA	C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2392**	**96,5**	**56,0**	**364,1**	**359**	**14,8**	**9,2**	**1976**	**2046**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**87%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	VERDURA DE HABICHUELA, ARVEJA Y HUEVO DURO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3,3	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2400**	**90,1**	**53,6**	**381,6**	**293**	**17,7**	**45,7**	**1846**	**1138**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**88%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	0
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	AVENA EN AGUA	A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE TOMATE Y ZANAHORIA SALTEADO	B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25	12	0,2	0,0	2,3	7	0,1	0,0	9	325
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	30	18	6	0,5	0,0	0,7	22	0,4	0,1	12	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0

	LOMO DE CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,9	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA**	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2641**	**101,0**	**60,6**	**407,0**	**392**	**17,3**	**12,3**	**1930**	**1312**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**97%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑON Y HUEVO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1,0	0,1	1,4	44	0,9	0,2	24	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18,0	27	2,3	1,9	0,1	10	0,3	0,3	25	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	10	10	36	0,1		0,0		9,0		4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2381**	**92,4**		**66,9**		**342,0**		**315**	**16,5**	**10,3**	**1993**	**785**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8**	**136,8**	**60,8**	**106,4**	**342**	**444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**87%**	**BAJO APORTE**		**ADECUADO**		**ADECUADO**		**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	0
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	0
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE ACELGA, TOMATE Y CEBOLLA	B003	Acelga, hojas, cruda	25	21	8	0,5	0,0	1,1	10	0,4	0,1	45	88
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	6	2,7	3,6	51	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B009	Ajo, crudo	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABAZIN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2487**	**98,0**	**50,9**	**396,3**	**247**	**18,2**	**26,9**	**1912**	**381**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**91%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO MADURO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	1
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2600	99,2	45,7	430,3	350	18,9	13,8	2225	1432
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				95%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa al curry	Hígado encebollado	Pernil de pollo a la criolla	Chorizo de cerdo	Pechuga a la plancha en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA		Cazuela de lentejas guisadas con papa				Cazuela de frijol con plátano maduro	
	ENSALADA	Ensalada tornillos, arveja, tomate, cebolla y mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de mango	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	ENSALADA	Ensalada de lechuga, manzana, mango	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada de espinaca, fresas y crema de leche	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Pechuga a la plancha con pimentón asado	Carne de res en bistec	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Carne de hamburguesa con pimentón	Cerdo a la plancha	Pierna de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
	FRUTA ENTERA	Manzana	Pera	Mandarina	Naranja	Durazno	Manzana	Patilla
REFRIGERIO NOCTURNO	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojas

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Sándwich de jamón y queso	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha en salsa de champiñones	Pierna de pollo dorada	Callo a la madileña (picado de callo, chorizo, hogao)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mostaza
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Cazuela de garbanzos rancheros	
	ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Ensalada de espinaca, tomate y pepino cohombro	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Ensalada de lechuga, mango y manzana)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas	Maíz pira	Papa criolla dorada	Papa salada	Papa frita en cascos	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	ENSALADA	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Ensalada de espinaca, pepino cohombro y tomate	Ensalada de lechuga, pera y mango	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Patacón	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Manzana	Mandarina	Pera	Durazno	Patilla
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 – DIETA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Caldo de carne y papa	Queso campesino	Chorizo de cerdo	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos	Pechuga a la plancha	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo en salsa BBQ	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Frijoles guisados	
	ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos.	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Ensalada lechuga, mango, pera y yogurt	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Ensalada de cebolla y tomate
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Patacón	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de fresa
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Ensalada de lechuga manzana, pera y yogurt	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Ensalada de espinaca, cohombro, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	PROTEICO	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo a la plancha	Carne de res asada	Pechuga a la plancha gratinada	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
	FRUTA	Mango	Mandarina	Pera	Manzana	Naranja	Durazno	Patilla
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100,0	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,0	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, MAYONESA	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y MANZANA	B059	Lechuga común, cruda	75,0	41	7	0,3	0,0	1,1	35	0,4	0,1	2	4
		C054	Manzana común cruda	11,0	9	7	0,0	0,0	1,5	1	0,0	0,0	0	0
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14

CENA	**PECHUGA A LA PLANCHA CON PIMENTÓN**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6,0	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2772**	**108,3**	**76,7**	**400,7**	**1049**	**18,4**	**12,8**	**2049**	**902**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33,3	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21,3	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	17,9	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111,0	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160,0	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE MANGO	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C051	Mango común, crudo	140	70	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE DE RES EN BISTEC**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,105	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2830**	**107,7**	**69,9**	**423,3**	**1189**	**20,2**	**15,7**	**2170**	**896**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 3

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118,0	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4,0	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17,0	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2,0	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116,0	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18,2	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84,0	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2851	116,6	72,2	420,0	896	21,2	14,0	1861	607
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	22,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63,0	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4,0	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	50,0	30	10	0,9	0,1	1,1	37	0,7	0,2	20	160
		C025	Fresa, madura, cruda	30,0	29	13	0,2	0,1	2,4	6	0,1	0,1	1	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	11
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	12,0	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2756**	**110,4**	**71,4**	**444,5**	**488**	**27,6**	**18,0**	**1826**	**10878**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60,0	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22,2	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	28,5	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22,0	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18,0	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80,0	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134,0	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	38	36	14	0,5	0,0	2,8	9	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2724**	**114,4**	**67,6**	**407,3**	**959**	**16,2**	**26,4**	**1838**	**741**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 6

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHORIZO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75	75	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,9	855	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	3	3	3	0,0	0,0	0,8	1	0,0	0,0	26	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2793	109,1	68,1	419,2	624	20,3	10,7	2446	880
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 – 136,8	60,8 – 106,4	342 – 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	SOBREADECUADO	ADECUADO

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2806**	**105,3**	**82,3**	**397,4**	**1266**	**13,7**	**12,5**	**2186**	**1394**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22,2	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65,0	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,1	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,0	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30,0	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	5,5	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2,2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18

CENA	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2914	120,6	75,5	420,8	974	24,2	20,3	2015	1202
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				107%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21,0	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3,3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2818**	**104,8**	**68,8**	**431,0**	**1009**	**15,3**	**12,5**	**2071**	**690**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, COHOMBRO Y TOMATE	B043	Espinaca, cocida, sin sal	40	40	14	1,2	0,0	1,6	53	0,8	0,3	27	192
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2

CENA	**PIERNA DE POLLO AL CURRY**	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2767**	**108,6**	**65,1**	**440,8**	**858**	**15,5**	**12,6**	**1916**	**899**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO DORADA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y CILANTRO	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE EN BISTECK**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2844**	**125,7**	**65,5**	**423,6**	**854**	**21,7**	**17,8**	**2215**	**799**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	320	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140	70	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ESPINACA COHOMBRO Y TOMATE	B043	Espinaca, cocida, sin sal	40	40	14	1,2	0,0	1,6	53	0,8	0,3	27	192
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2737**	**103,7**	**80,4**	**388,7**	**1082**	**17,5**	**43,2**	**2284**	**908**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 | 136,8**	**60,8 | 106,4**	**342 | 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20	20	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA PERA Y MANGO	B059	Lechuga común, cruda	48	26	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
		C071	Pera, cruda	25	21	13	0,1	0,0	2,7	2	0,1	0,0	0	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2701**	**110,8**	**72,4**	**385,9**	**816**	**19,7**	**13,8**	**2059**	**551**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y MANZANA	B059	Lechuga común, cruda	48	26	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
		C054	Manzana común cruda	25	21	15	0,1	0,0	3,5	3	0,1	0,0	0	1
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2716**	**107,3**	**69,1**	**389,5**	**908**	**14,8**	**11,2**	**2278**	**579**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7

CENA	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON ANÍS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2873	121,1	62,5	435,8	1083	24,6	18,8	2037	1330
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				105%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1,3	0,3	10,5	7	0,3	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	60	60	299	15,8	16,0	23,0	564	0,3	1,1	221	173
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PERA YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C054	Manzana común cruda	19	16	12	0,0	0,0	2,7	3	0,0	0,0	0	0
		C071	Pera, cruda	19	16	10	0,0	0,0	2,1	1	0,1	0,0	0	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	0,1	0,6	4	0,0	0,0	2	1
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2982**	**115,0**	**79,1**	**441,4**	**1435**	**14,7**	**11,3**	**2102**	**969**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**109%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7

CENA	**FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS**	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2824**	**108,9**	**75,5**	**421,3**	**923**	**22,0**	**49,1**	**2251**	**11642**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2970**	**118,6**	**73,6**	**438,7**	**999**	**19,2**	**14,5**	**2087**	**1229**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**109%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO, PERA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	60	33	6	0,3	0,0	0,9	35	0,3	0,1	2	0
		C071	Pera, cruda	20	17	11	0,1	0,0	2,2	1	0,1	0,0	0	0
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	0,1	0,6	4	0,0	0,0	2	1
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2686	107,5	84,1	366,4	1129	16,0	12,9	2053	922
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, COHOMBRO, TOMATE Y CEBOLLA	B043	Espinaca, cocida, sin sal	30	30	11	0,9	0,0	1,2	40	0,6	0,2	20	144
		B077	Pepino Cohombro, crudo	12	9	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0

CENA	**PECHUGA GRATINADA**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2949**	**120,6**	**72,9**	**433,9**	**608**	**23,7**	**31,6**	**1980**	**598**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**108%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,6	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE FRESA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		c025	Fresa, madura, cruda	74	70	32	0,6	0,4	5,8	15	0,4	0,1	1	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	1,0	0,6	4	0,0	0,0	2	1
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2778	109,2	60,9	437,5	934	19,2	14,9	2128	1196
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas salada	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Carne de res encebollada	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa al curry	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la criolla	Chorizo de cerdo	Pechuga a la plancha en salsa de champiñones
	LEGUMINOSA		Cazuela de lentejas guisadas con papa				Cazuela de frijol con plátano maduro	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tornillos, arveja, tomate, cebolla y mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	VERDURA O ENSALADA	Torta de acelga	Habichuela con hogao y leche	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Pepino guisado con leche	Ensalada roja remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Pechuga a la plancha con pimentón asado	Carne de res en bistec	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Carne de hamburguesa con pimentón	Cerdo a la plancha	Pierna de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Yogurt	Huevo duro	Queso	Leche	Huevo frito	Huevo duro
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Sándwich de jamón y queso	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha en salsa de champiñones	Pierna de pollo dorada	Callo a la madileña (picado de callo, chorizo, hogao)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mostaza
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Cazuela de garbanzos rancheros	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas	Maíz pira	Papa criolla dorada	Papa salada	Papa frita en cascos	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Patacón	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Leche	Huevo duro	Leche	Huevo duro	Yogurt	Huevo duro	Leche
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Agua de panela de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Caldo de carne y papa	Queso campesino	Chorizo de cerdo	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Caldo de papa y carne	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos	Pechuga a la plancha	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo en salsa BBQ	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Frijoles guisados	
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Verduras calientes orientales	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Patacón	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Torta de verdura	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Calabacín con maíz salteado	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	PROTEICO	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado a las finas hierbas	Lomo de cerdo a la plancha	Carne de res asada	Pechuga a la plancha gratinada	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Pure de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Leche	Kumis	Leche	Huevo duro	Queso	Huevo duro
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática con de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 1

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA SALADA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, MAYONESA	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON PIMENTÓN	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2909**	**124,9**	**91,0**	**386,6**	**1281**	**19,3**	**14,9**	**2559**	**1235**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 2

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	18	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52	47	20	1,0	0,0	3,4	19	0,5	0,1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2934	114,2	75,7	431,6	1374	19,9	16,4	2367	869
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				107%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	23	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2870**	**122,0**	**77,5**	**408,7**	**887**	**21,7**	**14,5**	**1928**	**660**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	2	2	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**QUESO**	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2894**	**123,3**	**83,8**	**445,6**	**671**	**26,0**	**19,7**	**2258**	**10773**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2782**	**119,1**	**74,0**	**403,1**	**1169**	**15,8**	**27,1**	**2073**	**1136**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 6

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHORIZO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75	75	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,9	855	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	3	3	3	0,0	0,0	0,8	1	0,0	0,0	26	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2812	115,0	75,3	402,8	634	20,8	11,4	2513	964
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	SOBREADECUADO	ADECUADO

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2863**	**111,2**	**87,6**	**393,9**	**1289**	**14,3**	**13,1**	**2254**	**1451**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2946**	**126,3**	**81,2**	**411,8**	**1185**	**23,9**	**21,1**	**2209**	**1402**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**108%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2851	110,3	73,8	422,4	1002	14,8	12,7	2138	776
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 10

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	3,8	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2

CENA	**PIERNA DE POLLO AL CURRY**	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2810**	**114,0**	**71,4**	**432,7**	**1020**	**14,7**	**13,2**	**1983**	**963**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO DORADA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE EN BISTECK**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2864**	**131,0**	**70,8**	**412,3**	**845**	**22,3**	**18,3**	**2282**	**764**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	320	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2881	111,3	89,1	398,9	1222	16,9	43,9	2361	700
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				105%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20	20	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2761	119,6	82,1	371,9	896	20,1	14,9	2201	1355
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2799**	**112,9**	**75,9**	**389,7**	**1121**	**14,3**	**11,8**	**2356**	**730**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7

CENA	**SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON ANÍS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2850**	**126,7**	**65,9**	**418,8**	**1094**	**24,9**	**19,4**	**2102**	**1190**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1,3	0,3	10,5	7	0,3	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	60	60	299	15,8	16,0	23,0	564	0,3	1,1	221	173
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**3036**	**122,5**	**88,3**	**428,0**	**1644**	**14,3**	**12,0**	**2213**	**1104**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**111%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3,3	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	1
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE LULO	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2937	117,6	80,3	435,4	1141	21,8	49,6	2497	11643
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				107%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	SOBREADECUADO	SOBREADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				3016	124,5	79,4	431,8	1205	19,9	15,4	2162	1227
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				110%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2821	113,9	90,2	379,5	1091	15,6	13,2	2119	953
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**QUESO**	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**3075**	**133,3**	**84,3**	**427,6**	**810**	**23,0**	**33,1**	**2320**	**444**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**112%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA HIPERPROTEICA E HIPERCALÓRICA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	8	8	6	0,2	0,2	0,9	7	0,0	0,0	3	2
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2894**	**116,0**	**66,6**	**441,9**	**963**	**19,9**	**15,8**	**2330**	**1683**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA VEGETARIANA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos revueltos	Queso doble crema	Huevos fritos	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz	Huevos duros	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Durazno	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Arveja verde seca en guiso	Huevos fritos y cazuela de lentejas guisadas con papa	Garbanzos con espinaca	Huevos duros	Lentejas en guiso	Cazuela de frijol con plátano maduro	Frijoles guisados
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tornillos, arveja, tomate, cebolla y mayonesa	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Limonada	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Galletas de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Sorbete de mora	Queso	Sorbete de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	VERDURA O ENSALADA	Torta de acelga	Habichuela con hogao y leche	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Pepino guisado con leche	Ensalada roja remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Lentejas en guiso	Arveja verde seca en guiso	Frijoles guisados	Garbanzos con guiso	Arveja verde seca en guiso	Huevos fritos	Garbanzos con espinaca
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Limonada	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de uva
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Yogurt	Huevos duros	Queso	Leche	Queso	Huevos duros
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Agua de panela con limón	Aromática con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA VEGETARIANA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso doble crema	Huevo con maíz	Huevos duros	Huevos pericos	Queso	Huevos batidos
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Huevos fritos y crema de arveja verde seca	Lenteja en guiso	Frijoles guisados	Garbanzos guisados	Arveja verde seca con guiso	Cazuela de garbanzos rancheros	Frijoles guisados
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas	Maíz pira	Papa criolla dorada	Papa salada	Papa frita en cascos	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de ciruela	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	VERDURA O ENSALADA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Garbanzos con espinaca	Huevos fritos	Arveja verde seca con guiso	Queso	Garbanzos guisados	Lentejas guisadas	Garbanzos con espinaca
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Patacón	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de mora	Jugo de pera
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Leche	Queso	Huevos fritos	Huevo duro	Yogurt	Huevo duro	Leche
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de frutos amarillos	Agua de panela con canela	Aromática con anís	Aromática de manzanilla y limonaria	Agua de panela	Aromática de frutos rojos

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2023 - DIETA VEGETARIANA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Huevos pericos	Queso campesino	Huevos duros	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Huevos duros	Huevos pericos
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Café en leche	Agua de panela con leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos y cazuela de lentejas con zanahoria y papa	Frijoles guisados	Garbanzos con espinaca	Queso	Arveja verde seca guisada	Frijoles guisados	Garbanzos guisados
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Verduras calientes orientales	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Patacón	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de uva	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Sorbete de jugo de frutos amarillos	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Torta de verdura	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Calabacín con maíz salteado	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	PROTEICO	Queso	Garbanzos con espinaca	Lentejas guisadas	Garbanzos guisados	Frijoles guisados	Arveja verde seca guisada	Queso
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Pure de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa sin carne	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Limonada	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevos duros	Leche	Huevos duros	Leche	Huevos duros	Queso	Huevo duro
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática de maracuyá y papayuela	Aromática de lulo	Aromática de hierba buena	Agua de panela	Aromática de limón	Agua de panela

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA SALADA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARVEJA VERDE SECA EN GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, MAYONESA	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	16	15	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0,9	0,1	5,2	1	0,1	0,1	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1,4	0,1	3,2	35	1,1	0,2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1,9	1,6	0,0	8	0,3	0,2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LENTEJAS EN GUISO	T026	Lenteja común, cruda	52	52	201	12,0	0,5	31,7	14	3,7	1,9	14	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2880	104,3	75,5	426,4	1303	21,6	13,8	2272	1152
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	18	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0,6	0,2	9,3	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52	47	20	1,0	0,0	3,4	19	0,5	0,1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARVEJA VERDE SECA EN GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				**2977**	**102,7**	**70,0**	**463,2**	**1399**	**19,3**	**14,2**	**2280**	**882**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**109%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	GARBANZOS CON ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	23	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			**2908**	**99,3**	**72,1**	**443,8**	**1080**	**24,9**	**12,7**	**1839**	**822**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 4

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	8,0	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	6,0	20,0	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	0,0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	GARBANZOS CON GUISO	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,0	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**QUESO**	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2896**	**93,5**	**78,0**	**494,2**	**904**	**22,6**	**12,9**	**2188**	**571**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5,9	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LENTEJAS EN GUISO	T026	Lenteja común, cruda	52	52	201	12,0	0,5	31,7	14	3,7	1,9	14	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0,4	0,0	3,1	5	0,2	0,1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARVEJA VERDE SECA EN GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON MARACUYÁ		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0,6	0,2	5,0	4	0,7	0,0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2704	95,8	62,3	427,0	1156	18,6	24,9	1782	1137
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 6

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2708	98,4	70,4	404,4	1052	19,8	12,1	2065	1215
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 -- 136,8	60,8 -- 106,4	342 -- 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 7

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	3,0	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GARBANZOS CON ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2972	97,0	78,8	445,9	1416	21,6	14,3	2294	1254
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0,5	0,0	1,6	9	0,2	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	GARBANZOS CON ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**3026**	**109,1**	**80,8**	**445,6**	**1317**	**25,2**	**15,8**	**2102**	**1474**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**111%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LENTEJAS CON GUISO	T026	Lenteja común, cruda	52	52	201	12,0	0,5	31,7	14	3,7	1,9	14	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	21,9	10,7	0,3	52	1,7	3,5	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0,2	0,1	1,6	1	0,2	0,0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0,3	0,0	3,2	2	0,2	0,0	0	12
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2788	101,6	70,9	428,8	1236	16,9	13,8	2246	765
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 10

GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		A053	Maíz tierno, crudo	3,75	4	6	0,1	0,0	1,1	0	0,0	0,0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0,7	0,0	2,1	9	0,3	0,1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2
	ARVEJA VERDE SECA CON GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVOS FRITOS**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	21,9	10,7	0,3	52	1,7	3,5	138	175
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2926**	**106,9**	**68,2**	**476,4**	**936**	**21,0**	**15,1**	**1900**	**899**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2828	99,5	73,3	426,1	1162	21,0	13,9	2264	770
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	320	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARVEJA VERDE SECA CON GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	0,1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0,2	0,2	6,5	13	0,3	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2983	100,8	83,3	441,4	1262	20,0	45,5	1831	635
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	80	80	222	7,1	1,3	45,4	20	1,5	0,6	946	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0,4	0,1	2,7	9	0,4	0,1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LENTEJAS CON GUISO	T026	Lenteja común, cruda	52	52	201	12,0	0,5	31,7	14	3,7	1,9	14	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2800**	**103,9**	**66,5**	**427,0**	**1086**	**21,6**	**13,7**	**2673**	**1345**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	GARBANZOS CON ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0,2	0,0	2,6	8	0,3	0,1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0,2	0,1	1,8	5	0,1	0,0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2937	94,8	68,5	448,0	1270	21,9	13,1	2219	808
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	BAJO APORTE	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS PERICO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVOS DUROS**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON ANÍS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2921**	**116,2**	**84,2**	**406,9**	**1391**	**21,9**	**16,1**	**2219**	**1415**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,5	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS CON ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0,2	0,1	1,2	1	0,2	0,0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2807	84,2	60,9	459,6	1207	20,4	12,0	2085	951
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	BAJO APORTE	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	GARBANZOS CON ESPINACAS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
	LENTEJAS EN GUISO	T026	Lenteja común, cruda	52	52	201	12,0	0,5	31,7	14	3,7	1,9	14	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0,2	0,2	7,4	15	0,4	0,1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE LULO	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			3000	99,7	77,5	458,0	1090	24,0	46,9	2111	833
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 | 136,8	60,8 | 106,4	342 | 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	0,7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA**	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,5	4	0,2	0,0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0,4	0,2	3,6	5	1,0	0,2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2928**	**95,9**	**70,2**	**455,1**	**1434**	**21,2**	**14,2**	**1982**	**950**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARVEJA VERDE SECA EN GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2870	98,5	71,8	439,4	1189	19,0	13,0	2027	554
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0,4	0,0	6,9	5	0,3	0,1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	SORBETE DE FRUTOS JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALABACÍN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0,4	0,2	2,2	12	0,1	0,1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARVEJA VERDE SECA EN GUISO	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	25,3	31	2,4	1,8	8	11
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**QUESO**	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	2,8	6	0,2	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2911**	**97,8**	**71,7**	**442,1**	**1181**	**20,8**	**27,8**	**2162**	**655**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2023 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9	0,1	0,1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1,1	0,1	2,8	6	0,3	0,2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	8	8	6	0,2	0,2	0,9	7	0,0	0,0	3	2
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVOS DUROS**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**3059**	**104,0**	**78,4**	**464,9**	**1292**	**21,2**	**14,3**	**2254**	**1469**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**112%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

MANUAL DE DIETAS

CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES

2023

CONTENIDO

1. **Introducción** 3
2. **Dieta Normal** 4
3. **Dieta Blanda** 6
4. **Dieta Semiblanda** 8
5. **Líquida Total** 10
6. **Líquida Clara** 12
7. **Dieta Hiposódica** 14
8. **Dieta Hipoglucida** 16
9. **Dieta Hipograsa** 18
10. **Dieta Astringente** 20
11. **Dieta Alta en fibra** 22
12. **Dieta Hiperproteica e hipercalórica** 24
13. **Dieta Vegetariana** 26
14. **Siglas** 28
15. **Alimentos a tener en cuenta** 29
16. **Bibliografía** 30

1. Introducción

En el presente Manual de Dietas, se unifican los lineamientos técnicos para el suministro de dietas terapéuticas para PPL (Personas Privadas de la Libertad) de la Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres.

El objetivo principal de este documento es orientar al contratista que prestará el servicio de alimentación y al área médica de la Cárcel Distrital, en el manejo dietoterapeútico, que contribuya con el tratamiento y bienestar de las PPL que lo requieran, de acuerdo con las normas y procedimientos de la institución en mención.

En este se realiza una descripción de las dietas terapéuticas que maneja el centro carcelario, especificando, características generales, prescripción, componentes de la dieta y aporte promedio de energía y nutrientes, con el objetivo de brindar una atención nutricional integral, mediante la excelente prestación de servicio a las PPL, contribuyendo en su recuperación por medio del suministro de menús balanceados, apetitosos y variados, que satisfagan las demandas nutricionales, de acuerdo con las patologíasy el estado de salud en general.

2. Dieta Normal

Características generales y observaciones alimentarias:

La dieta normal proporciona todos los nutrientes y calorías necesarias para satisfacer las necesidades dietéticas promedio recomendadas para la población de la Cárcel Distrital. Los componentes pueden ir en cualquier preparación, acorde con los estándares del Servicio, sin restricción alguna en los alimentos que contiene esta dieta. De la dieta normal se derivan las siguientes dietas terapéuticas:

- Dieta blanda
- Dieta semiblanda
- Líquida total
- Dieta líquida clara
- Dieta hiposódica
- Dieta hipoglúcida
- Dieta hipograsa
- Dieta astringente
- Dieta alta en Fibra
- Dieta hiperprotéica e hipercalórica
- Dieta Vegetariana

Prescripción:

Esta dieta se ofrece a la mayoría de la población carcelaria, quienes no tienen restricciones alimentarias.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta la minuta patrón establecida para la dieta Normal, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2767	112		72		407		923	19	19	2160	1958
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	101 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

3. Dieta Blanda

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que contiene alimentos que son de fácil digestión, con restricción en grasa de las preparaciones, es decir sin alimentos fritos ni apanados. Es una dieta no productora de gas, por lo cual se restringe, también los jugos ácidos, la leche y sus derivados. Todas las verduras deben ir cocidas en tortas, soufflés, al vapor, salteadas, etc. No se debe suministrar chorizo, salchichas, mayonesa, aguacate, quesos cremosos, verduras crudas.
Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

Listado de alimentos productores de gas

GRUPO	ALIMENTOS
LACTEOS	Leche entera, kumis y yogurt
FRUTAS	Frutas ácidas
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Ciruelas pasas, uvas pasas y nueces
VERDURAS	Apio, repollo, repollitas de bruselas, rábano, pepino cohombro, pimentón,coliflor, brócoli, cebolla cabezona cruda, ajo.
LEGUMINOSAS Y GRANOS	Lenteja, garbanzo, fríjol, arveja verde seca
GRASAS	Fritos, alimentos grasosos, salsas, crema de leche, mayonesa, chocolate

Prescripción:

Está dieta se prescribe a PPL a las que se les debe facilitar el proceso de deglución y masticación, en pacientes con patologías como gastritis, úlceras, enfermedad coronaria, pancreatitis, síndrome de mala absorción, cirugías tracto digestivo, cesáreas, entre otras.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida sin leche
	Proteico (No queso, no chorizo)
	Fruta entera (No frutas ácidas)
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en agua
	Fruta entera (No frutas ácidas)
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico (No chorizo)
	Verdura cocinada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta (No ácida)
ONCES	Derivado de cereal
	Bebida en agua
CENA	Cereal
	Verdura cocinada
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta (No ácida)
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Blanda, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2466	97		54		384		362	17	19	1976	1138
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	90 %	ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO		BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

4. Dieta Semiblanda

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que está compuesta por alimentos de fácil masticación y deglución ya que han sido licuados, molidos, mechados, porcionados en cuadros pequeños o preparados en forma de puré. Los alimentos deben ir cocidos, al vapor, al horno, guisados, soufflés, etc. Sí se permiten los ácidos.

Se restringen las verduras crudas, se pueden ofrecer tortas de los diferentes alimentos, las frutas enteras (siempre se darán picadas). Se prohíbe el uso de embutidos, mayonesa, alimentos fritos, aguacate, quesos cremosos y proteínas enteras.

Prescripción:

En PPL con dificultad para masticar o deglutir y PPL geriátricos, en la cual se ofrecen los alimentos derivados de la Dieta Normal cambiando únicamente su textura.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico (No chorizo)
	Fruta picada
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta picada
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico picado o desmechado (No chorizo)
	Leguminosa
	Verdura cocinada (No mayonesa)
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura cocinada (No mayonesa)
	Proteico picado o desmechado
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Semiblanda, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2757	113		70		408		951	19	19	2124	2139
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	100,7 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

5. Líquida Total

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta de transición, que aporta los requerimientos de nutrientes parcialmente de forma líquida. Se puede utilizar leche o productos lácteos y gelatinas. La proteína se debe suministrar en forma de licuado con vegetales y farináceos.

Se restringen los alimentos de consistencia sólida. Se dará siempre licuado con proteína, al desayuno. El licuado en almuerzo y comida tendrá proteína, vegetales y energético, según ciclo, así mismo llevará jugo.

Prescripción:

Se utiliza como transición de dieta líquida clara a sólida.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Bebida en Leche
	Caldo de proteína licuado
	Jugo de fruta
NUEVES	Bebida caliente en leche o en agua
ALMUERZO	Licuado de proteico, verdura y tubérculo
	Jugo de fruta
ONCES	Bebida caliente en leche o en agua
CENA	Licuado de proteico, verdura, cereal y tubérculo
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Líquida total, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	1609	93		51		189		683	14	11	1065	562
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	58,8 %	BAJO APORTE		BAJO APORTE		BAJO APORTE		BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio

6. Líquida Clara

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que no aporta los requerimientos de nutrientes, razón por la cual se considera una dieta de transición o de preparación para procedimiento o examen médico, es de tiempo limitado. Todas las preparaciones se presentan en forma líquida, excepto la gelatina. Se prohíbe el uso de alimentos sólidos, la leche y derivados. Solo se ofrecen líquidos claros, como consomés sin grasa, gelatinas, aguas saborizadas, aromáticas y té.

Prescripción:

Se utiliza para preparación de PPL que tienen exámenes diagnósticos, los cuales requieren un tracto intestinal libre de residuos y en PPL que van para cirugía intestinal.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Bebida en agua
	Consomé
NUEVES	Bebida en agua
ALMUERZO	Consomé
	Bebida en agua
	Gelatina
ONCES	Bebida en agua
CENA	Consomé
	Bebida en agua
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente en agua

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Líquida clara, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	512	16		13		79		96	4	2	410	122
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	18,7 %	INSUFICIENTE		INSUFICIENTE		INSUFICIENTE		INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio

7. Dieta Hiposódica

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que aporta los macro y micronutrientes similares a la Dieta Normal, a excepción del sodio, el cual se debe disminuir, por medio de la reducción de sal; no obstante, nunca se debe eliminar por completo de la alimentación, puesto que el sodio cumple funciones indispensables a nivel muscular y sistema nervioso, por lo anterior, en el almuerzo y la cena, se debe suministrar únicamente dos componentes con sal, asimismo, la proteína del desayuno se suministrará con sal.

En este tipo de dieta se pueden utilizar todos los alimentos, en cualquier preparación, teniendo precaución con el uso de alimentos procesados. Se prohíbe el uso del sobre de sal o por solicitud de la PPL. Se restringe el uso de alimentos industrializados, como sopas o cremas de sobre, enlatados, paquetes, bebidas azucaradas, embutidos y dulces.

Prescripción:

Se utiliza en PPL con hipertensión arterial, enfermedades del corazón, riñón e hígado.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico (No chorizo, no jamón)
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa sin sal
	Cereal con sal
	Proteico con sal (No chorizo)
	Leguminosa sin sal
	Verdura o ensalada sin sal
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal sin sal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal con sal
	Verdura o ensalada sin sal
	Proteico con sal (No chorizo)
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal sin sal
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Hiposódica, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2751	111		71		406		921	19	19	1743	1966
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	100,5 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

8. Dieta Hipoglucida

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que se basa en la disminución del aporte de alimentos fuente de carbohidrato y azúcares simples. Se prohíbe el uso de azúcar, panela, miel o productos que la contengan. Tampoco se debe ofrecer: Gelatina normal, postres, helados, chocolates, jugos instantáneos, bizcochos, pasteles, flanes, dulces, bocadillos, arequipe, mermelada o cualquier tipo de producto procesado que contenga azúcar. No se debe ofrecer verdura a base de remolacha.

La dieta está distribuida en seis tiempos de comida. En el tiempo de las nueves únicamente se deberá ofrecer bebida láctea o en leche y una fruta entera. En almuerzo y cena se suministrará agua saborizada con frutas naturales o jugo de fruta sin azúcar. En almuerzo y cena se debe ofrecer ensalada y verdura, respecto a los alimentos fuentes de carbohidrato se podrá suministrar únicamente una porción de cereal o de tubérculo. Se debe suministrar un refrigerio nocturno, el cual está compuesto por un alimento proteico como: bebida láctea, queso o huevo, acompañado de una fruta entera.

La dieta hipoglúcida tiene un aporte de energía de 500 kcal menos respecto a la dieta normal, por lo tanto, se puede emplear como dieta hipocalórica como parte del tratamiento en diagnóstico de obesidad.

Prescripción:

Se utiliza en PPL con hipoglicemia, diabetes mellitus tipo 1 o 2, hipertrigliceridemia y obesidad.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en leche sin azúcar
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Bebida caliente en leche o en agua sin azúcar
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa o verdura
	Ensalada
	Jugo de fruta sin azúcar o agua saborizadas con fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua sin azúcar
CENA	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Proteico
	Verdura
	Ensalada
	Jugo de fruta sin azúcar o agua saborizadas con fruta
REFRIGERIO NOCTURNO	Alimento proteico
	Fruta entera

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Hipoglucida, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2218	112		70		270		1062	17	17	1930	2205
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	100,8 %	ADECUADO		ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

9. Dieta Hipograsa

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que contiene alimentos de fácil digestión, sin fritos, baja en grasa y sin condimentos. Las proteínas se dan a la plancha o salsas ligadas. Las tortas están permitidas. Se prohíbe el uso de embutidos, hígado, vísceras, mantequilla, leche, crema de leche, mayonesa, alimentos fritos, quesos cremosos, sopas o cremas industrializadas.

Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

Prescripción:

En PPL con patologías como hiperlipidemias, colelitiasis, colecistitis, enfermedad hepática, enfermedad coronaria, pancreatitis y síndrome de mala absorción.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en agua
	Proteico (No chorizo)
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico (No chorizo)
	Leguminosa
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Bebida en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Proteico (No chorizo)
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal (No frito)
	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Grasa, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2502	100		55		389		385	19	17	1896	907
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	91,4 %	ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO		BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

10. Dieta Astringente

Características generales y observaciones alimentarias:

Tiene como objetivo enlentecer los movimientos intestinales y disminuir el volumen y la frecuencia de las deposiciones, por lo tanto, es una dieta que contiene alimentos de fácil digestión, sin fritos, baja en grasa y sin condimentos. Se utilizan preparaciones: asadas, a la plancha, al vapor, salteados y horno. Las proteínas se pueden dar solamente con salsas ligadas. Dentro de las frutas se utilizan: Manzana, pera, guayaba y durazno. Dentro de las verduras permitidas, están la ahuyama, zanahoria, pepinos, calabaza, calabacín y zucchinis.

No se debe suministrar alimentos fritos, salsas, salsas industriales, leche, chocolate, café, frutas y verduras que no se encuentran dentro de las permitidas, mantequilla, mermelada, productos de pastelería y repostería, postres en general. Las sopas deben ser astringentes (arroz, pasta, papa, avena, colí, licuados de verduras astringentes). Se puede ofrecer tostadas, arepas sin queso o pan. Para nueves y onces, jugo con galletas de soda y frutas astringentes.

Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos huevos con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

Prescripción:

Es utilizada en PPL con Enfermedad Diarreica Aguda (EDA), enfermedades del tracto digestivo que requieran bajo residuo.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en agua
	Proteico
	Fruta entera astringente
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en agua
	Fruta entera astringente
ALMUERZO	Sopa astringente
	Cereal
	Proteico
	Verdura astringente
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta astringente
ONCES	Derivado de cereal
	Bebida en agua
CENA	Cereal
	Verdura astringente
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta astringente
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Astringente, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2449	98,3		54,6		381,2		349	17,5	19,7	1977	1133
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	90 %	ADECUADO		BAJO APORTE		ADECUADO		BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

11. Dieta Alta en fibra

Características generales y observaciones alimentarias:

En esta dieta se deben ofrecer las verduras crudas. Las frutas se deben suministrar enteras, sin pelar ni picar, se pueden ofrecer todas las frutas a excepción de la guayaba. En los casos que se considere necesario se puede ofrecer dos porciones de ensalada cruda en los tiempos de comida del almuerzo y cena.

Prescripción:

PPL con estreñimiento o aumento de necesidades de fibra en su dieta.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa
	Ensalada cruda
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Proteico
	Ensalada cruda
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
	Fruta entera
BEBIDA CALIENTE	Bebida caliente

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Alta en Fibra, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2802	111,5		70,9		417,4		942	19,3	18,7	2111	1887
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	102 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

12. Dieta Hiperproteica e hipercalórica

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta que se basa en incrementar el aporte de energía y proteína con respecto a la dieta normal, por medio del aumento en el suministro de alimentos ricos en proteínas animal y vegetal. Teniendo en cuenta que la Dieta Normal en los tres tiempos de comida principales correspondientes a desayuno, almuerzo y cena, contienen alimentos fuentes de proteína de alto valor biológico, en esta dieta, únicamente se suministrará de forma adicional un refrigerio nocturno de proteína como una bebida láctea, queso o huevo.

Prescripción:

PPL con enfermedades catabólicas, cáncer, B24 (VHI-SIDA), tuberculosis, desnutrición proteico-calórica (la desnutrición no se debe diagnosticar únicamente con un IMC menor a 18.5, se deben evaluar también, reservas corporales, exámenes de laboratorio si es posible, anamnesis alimentaria y patologías de base adyacentes que pueda presentar la PPL).

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Sopa
	Cereal
	Proteico
	Leguminosa
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Proteico
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
REFRIGERIO NOCTURNO	Proteico

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Hiperproteica e hipercalórica, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2920	130		78		413		1059	19	19	2271	1993
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	107 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

13. Dieta Vegetariana

Características generales y observaciones alimentarias:

Es una dieta en la cual no se incluyen carnes de origen animal como res, pollo, cerdo, pescado. Si se pueden incluir alimentos como huevo y leche. Las carnes se deben sustituir por alimentos como leguminosas y huevo en diferentes preparaciones. El aporte diario de proteína se debe complementar suministrando doble proteína al desayuno y un refrigerio nocturno que puede ser bebida láctea, queso o huevo. No se debe suministrar sopa en el almuerzo debido a que estas contienen proteína de origen animal y, además, aumenta el aporte de carbohidratos de la dieta.

Prescripción:

PPL que por salud o creencia sean vegetarianos, lo cual debe ser verificado y abalado por el respectivo profesional del área de Atención Integral de la Cárcel Distrital, previa entrevista con la PPL.

Componentes de la dieta:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE
DESAYUNO	Derivado de cereal
	Bebida en Leche
	Proteico
	Fruta entera
NUEVES	Derivado de cereal
	Bebida caliente en leche o en agua
	Fruta entera
ALMUERZO	Cereal
	Leguminosa o huevo
	Verdura o ensalada
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
ONCES	Derivado de cereal
	Lácteo o bebida en leche o en agua
CENA	Cereal
	Verdura o ensalada
	Leguminosa
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal
	Jugo de fruta
REFRIGERIO NOCTURNO	Proteico

Aporte promedio de energía y nutrientes de la dieta:

Teniendo en cuenta el ciclo de menús de 21 días establecido para la dieta Vegetariana, se presenta a continuación el promedio del aporte de energía y nutrientes de la dieta, y su adecuación con respecto a los requerimientos nutricionales del grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años:

	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte promedio	2897	100		73		444		1208	21	18	2133	979
Requerimientos RIEN*	2736	95,8	136,8	60,8	106,4	342	444,6	800	9	12	1500	625
								UL= 2500	UL= 45	UL= 40	UL= 2300	UL= 3000
Adecuación	105,8 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 RIEN para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años. Las recomendaciones de los micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

14. Siglas

DIETA	SIGLAS
NORMAL	N
BLANDA	BL
SEMIBLANDA	SBL
LIQUIDA TOTAL	LT
LIQUIDA CLARA	LC
HIPOSODICA	HS
HIPOGLUCIDA	HGL
HIPOGRASA	HGR
ASTRINGENTE	AST
ALTA EN FIBRA	AL
HIPERPROTEICA	HPP
VEGETARIANA	VEG

15. Alimentos a tener en cuenta

VERDURAS ASTRINGENTES	ALIMENTOS IRRITANTES	ALIMENTOS LIBERADORES DE HISTAMINA
Ahuyama	Café	Chocolate y derivados
Calabacín	Té	Colorantes Artificiales
Zanahoria	Chocolate	Productos de salsamentaria
Pepino común	Ácidos	Cremas de paquete
	Fritos	Mermelada
		Fresa
		Mora
		Tomate de árbol

FRUTAS NO ACIDAS	FRUTAS ACIDAS	FRUTAS ASTRINGENTES
Guanábana	Mora	Pera
Papaya	Naranja	Guayaba
Patilla	Lulo	Manzana
Melón	Limón	Durazno
Pera	Maracuyá	
Manzana	Tomate de árbol	
Guayaba	Ciruelas	
Durazno	Uvas	
Mango	Mandarinas	
Fresa		
Granadilla		
Feijoa		
Kiwi		

16. Bibliografía

- MEDIREST. Manual de dietas hospitalaria. Bogotá 2018.
- MAHAN Kathleen, SCOTT Silvia. Nutrición y dietoterapia de Krause. Ed Mc GrawHill Interamericana. México. Décima segunda edición 2012.
- MELENDEZ Ladino, GAVIRIA Velásquez. Manual de nutrición clínica Nutridatos. Health Books. Segunda edición. 2016.
- ICBF. Tabla de composición de alimentos colombianos (TCAC 2018).
- FAO, ICBF. Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2020
- Resolución 3803 de 2016. Recomendaciones de Ingesta de Energía y nutrientes de RIEN para la población colombiana.

La siguiente es la lista de intercambios que se pueden realizar en los diferentes tiempos de comida según las características nutricionales de cada componente. Los intercambios se deben realizar teniendo en cuenta el gramaje de los alimentos según la minuta patrón:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	INTERCAMBIO
Desayuno	Derivado de cereal	Pan hojaldre, pan rollo, pan blandito, pan tajado, pan integral, mogolla, tostada, calado, envuelto de maíz, almojábana, arepa de choclo, arepa blanca de maíz, ponqué, galletas de avena, galletas cracker.
	Bebida en leche	Leche entera pasteurizada, café en leche, chocolate en leche, agua de panela en leche, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada.
	Alimento proteico	Huevo AA, caldo con carne de res, chorizo de cerdo (no salchicha), jamón de cerdo, cuajada, queso doble crema, queso campesino, frijol o lenteja (para preparar calentado con huevo).
	Fruta entera	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, uchuva, banano bocadillo, banano común.
Onces	Derivado de cereal	Galletas cracker, galletas de avena, galleta chips de chocolate, galletas polvorosas, galletas con crema, galletas tipo leche, pan blanco, ponqué de diferentes sabores, torta de diferentes sabores, dedito de queso, croissant, arroz con leche, roscón, sándwich.
	Lácteo o bebida en leche o en agua	Yogurt, kumis, leche entera pasteurizada, café en leche, tinto, agua de panela en leche, agua de panela con limón, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada.
	Fruta entera	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, uchuva, banano bocadillo, banano común, naranja
Almuerzo	Sopa	Crema de verduras, sopas de avena, sopa de arroz, sopa de cebada, sopa de patacón, sopa de fideos, sopa de arracacha, mazamorra chiquita, peto dulce, mondongo, ajiaco, sancocho, sopa de cuchuco de trigo, sopa de plátano.
	Cereal	Arroz blanco en diferentes preparaciones
	Alimento proteico	Carne de res, carne de ternera, hígado de res, pechuga de pollo, pierna de pollo, pernil de pollo, alas de pollo, filete de pescado, carne de cerdo, lomo de atún, chorizo de cerdo (no salchicha).
	Leguminosa	Arveja verde seca, lenteja, frijol rojo, garbanzo.
	Verdura o ensalada	Ensaladas o verdura caliente con: apio, calabacín, calabaza, coliflor, habichuela, lechuga, tomate rojo, tomate verde, berenjenas, acelga, brócoli, pepino cohombro, pepino de guiso, remolacha, repollo verde, repollo morado, espinaca, ahuyama, guatila, pimentón, zanahoria, zapallo, cebolla cabezona, cilantro, arveja, aguacate.
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal	Papa común, papa criolla, papa en puré, papa a la francesa, papa en salsa, yuca en salsa, yuca dorada, plátano hartón maduro, plátano hartón verde, plátano colí, cubios, chuguas, arracacha, ñame, mazorca, pasta espagueti, pasta en conchitas, pasta en tornillos, maíz pira.
	Jugo de fruta	Melón, papaya, piña, feijoa, mora, guayaba, maracuyá, guanábana, lulo, tomate de árbol, curuba, mango, banano, durazno, fresa.

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	INTERCAMBIO
Onces	Derivado de cereal	Galletas cracker, galletas de avena, galleta chips de chocolate, galletas polvorosas, galletas con crema, galletas tipo leche, pan blanco, ponqué de diferentes sabores, torta de diferentes sabores, dedito de queso, croissant, arroz con leche, roscón, sándwich.
	Lácteo o bebida en agua o en leche	Yogurt, kumis, avena fría, leche entera pasteurizada, café en leche, agua de panela en leche, agua de panela con limón, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada, jugo de fruta, sorbete de fruta.
	Fruta entera o en jugo	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, uchuva, banano bocadillo, banano común, sandía, melón, papaya, naranja, piña, feijoa, mora, guayaba, maracuyá, guanábana, lulo, tomate de árbol, curuba.
Cena	Cereal	Arroz blanco en diferentes preparaciones
	Verduras o ensaladas	Ensaladas o verdura caliente con: apio, calabacín, calabaza, coliflor, habichuela, lechuga, tomate rojo, tomate verde, berenjenas, acelga, brócoli, pepino cohombro, pepino de guiso, remolacha, repollo verde, repollo morado, espinaca, ahuyama, guatila, pimentón, zanahoria, zapallo, cebolla cabezona, cilantro, arveja, aguacate.
	Alimento proteico	Carne de res, carne de ternera, hígado de res, pechuga de pollo, pierna de pollo, pernil de pollo, alas de pollo, filete de pescado, carne de cerdo, lomo de atún, chorizo de cerdo (no salchicha), doble unidad de huevo AA.
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal	Papa común, papa criolla, papa en puré, papa a la francesa, papa en salsa, yuca en salsa, yuca dorada, plátano hartón maduro, plátano hartón verde, plátano colí, cubios, chuguas, arracacha, ñame, mazorca, pasta espagueti, pasta en conchitas, pasta en tornillos, maíz pira.
	Jugo de fruta	Melón, papaya, piña, feijoa, mora, guayaba, maracuyá, guanábana, lulo, tomate de árbol, curuba, mango, banano, durazno, fresa.
Bebida caliente	Bebida caliente	Aromática con hierbas aromáticas, aromática con frutas, agua de panela con frutas, agua de panela con hierbas aromáticas.
Grasas	Aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de ajonjolí, aceite de canola, mantequilla, crema de leche.	
Azúcares	Azúcar morena, azúcar blanca, miel de abejas, panela, leche condensada, mermelada.	

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
MENÚS ESPECIALES
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Almojábana	Almojábana	Pan blandito	Almojábana	Almojábana	Arepa de maíz pre lista
	BEBIDA CALIIENTE CON LECHE	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche
	PROTEÍNA	Tamal	Tamal	Caldo de costilla	Tamal	Tamal	Caldo de costilla
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pandebono	Pan de yuca	Croissant de jamón y queso	Buñuelos	Sándwich de cordero y queso	Pastel de pollo
	BEBIDA	Leche saborizada en empaque tetra pack	Avena en bolsa de 200cc	Kumis en bolsa de 200cc	Yogurt de sabores en bolsa de 200cc	Leche de vaca	Leche saboriza caja o bolsa de 200cc
	FRUTA ENTERA	Ciruela	Mandarina	Pera	Granadilla	Fresas	Pera
ALMUERZO	SOPA	Crema de champiñones	Crema de pollo	Crema de ahuyama	Crema de zanahoria	Consomé Celestino	Consomé de pollo
	CEREAL	Arroz imperial	Arroz verde	Arroz de frutos secos	Arroz risotto	Arroz oriental	Arroz perla
	PROTÉICO	Churrasco en salsa de tocineta	Lomo de cerdo en salsa teriyaki	Muchacho relleno con salsa	Posta negra	Pechuga de pollo con salsa bechamel	Pavo relleno
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de manzana verde, apio, espinaca y queso	Ensalada variada	Ensalada fresca	Ensalada tropical	Ensalada primavera	Ensalada bicolor
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Papa gratinada	Papa en salsa de tocineta	Croquetas de papa	Papa con perejil y mayonesa	Papa rusa	Papa pera
	JUGO	Jugo de Mora y fresa	Sorbete de guanábana	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de frutas mix
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de yuca	Croissant de queso con bocadillo	Torta de mazorca	Croissant de arequipe y queso	Roscón con arequipe	Sándwich de jamón ahumado y queso
	BEBIDA	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack
CENA	CEREAL	Arroz verde	Arroz al curry con mango y piña	Arroz con verduras	Arroz al cebollín	Arroz con maíz	Arroz con ajonjolí
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada alemana	Ensalada de repollo	Ensalada de espinaca	Ensalada de tomate y atún	Ensalada de verduras	Ensalada China
	PROTÉICO	Filet migñon	Punta de anca a la parrilla	Lomo ancho a la parrilla	Milanesa de pollo apanada	Palitos de pescado a las finas hierbas	Trucha al ajillo
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Croquetas de papa	Papa a la francesa	Palitos de yuca cocidos	Croquetas de plátano	Torta de plátano y queso	Torticas de yuca con queso
	JUGO	Jugo de mango con kiwi	Jugo de melón con fresas	Jugo de feijoa con leche	Jugo de Mora	Sorbete de fresa	Jugo de durazno y mango
	POSTRE			Chocolatina			
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Chocolate	Aromática	Café con leche	Agua de panela con limón	Café con leche	Chocolate

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
MENÚS ESPECIALES
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Almojábana	Pan blandito	Almojábana	Almojábana	Arepa de maíz prelista	Almojábana
	BEBIDA CALIIENTE CON LECHE	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche
	PROTEÍNA	Tamal	Caldo de costilla	Tamal	Tamal	Caldo de costilla	Tamal
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pastel hawaiano	Pastel de carne	Empanada de carne	Croissant de queso con bocadillo	Torta de mazorca	Croissant de arequipe y queso
	BEBIDA	Avena en bolsa de 200cc	Kumis en bolsa de 200cc	Yogur de sabores en bolsa de 200cc	Bebida achocolatada en caja/bolsa 200cc	Leche saborizada en bolsa o caja de 200cc	Avena en bolsa de 200cc
	FRUTA ENTERA	Mandarina		Pera	Mandarina	Granadilla	Fresas
ALMUERZO	SOPA	Consomé de pescado	Consomé de res con papá y arveja	Consomé parmesano	Consomé madrileño	Sopa de cebolla a la francesa	Consomé navideño
	CEREAL	Arroz navideño	Arroz negro con jamón	Arroz con coco	Arroz del campo	Arroz curry con mango y piña	Arroz con verduras
	PROTÉICO	Pernil deseado con salsa de ciruela	Cordero ahumado	Mojarra frita	Cachama frita	Costillas de cerdo BBQ	Lomo de cerdo
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada cesar	Ensalada navideña	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de aguacate	Ensalada de repollo
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Torta de banano	Papa sawar	Papa plomo	Plátano asado con queso y bocadillo	Papa al horno con crema	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Sorbete de curuba	jugo tropical	Sorbete de mora	Jugo de melón con fresas	Jugo de feijoa con leche
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Sándwich de pavo	Mantecada	Sándwich de cordero y queso	Pastel de yuca	Croissant de jamón y queso	Buñuelos
	BEBIDA	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack
CENA	CEREAL	Arroz con manzana verde y uvas pasas	Arroz al cilantro	Arroz frutos secos	Arroz risotto	Arroz oriental	Arroz verde
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada rusa de pollo	Ensalada verde con frutas y almendras	Ensalada fiesta	Ensalada tropical	Ensalada primavera	Ensalada bicolor
	PROTÉICO	Bagre al horno	Pavo relleno	Lomo de cerdo en salsa teriyaki	Muchacho relleno con salsa	Posta negra	Pechuga de pollo con salsa de queso
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Papa gratina	Papa en salsa de tocineta	Croquetas de papa	Papa con perejil y mayonesa	Papas postizas	Papa pera
	JUGO	Sorbete de guayaba	Jugo de Mora	Jugo de lulo	Sorbete de guanábana	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá
	POSTRE		Natilla	Fresas con crema	Leche asada		Arroz con leche
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Agua de panela con limón	Café en leche	Agua de panela con limón	Chocolate	Agua de panela con leche

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
MENÚS ESPECIALES
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 13	MENÚ 14	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Almojábana	Almojábana	Pan blandito	Almojábana	Almojábana	Pan rollo
	BEBIDA CALIIENTE CON LECHE	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate con leche
	PROTEÍNA	Tamal	Tamal	Caldo de costilla	Tamal	Tamal	Caldo de costilla
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Roscón con arequipe	Sándwich de jamón ahumado y queso	Sándwich de pavo	Mantecada	Torta de chocolate	Croissant de queso con bocadillo
	BEBIDA	Kumis en bolsa de 200cc	Yogur de sabores en bolsa de 200cc	Bebida chocolatada en caja/bolsa 200 cc	Leche saborizada en caja o bolsa de 200cc	Avena en bolsa de 200cc	Kumis en bolsa de 200cc
	FRUTA ENTERA	Durazno	Fresas		Durazno		Fresas
ALMUERZO	SOPA	Consomé con huevo y calado	Crema de champiñones	Crema de pollo	Crema de ahuyama	Crema de zanahoria	Crema de pollo y champiñones
	CEREAL	Arroz al cebollín	Arroz con salchicha y mazorca	Arroz con uvas pasas y almendras	Arroz con manzana verde y uvas pasas	Arroz al perejil	Arroz perla
	PROTÉICO	Lomo ancho a la parrilla	Milanesa de pollo apanada	Palitos de pescado a las finas hierbas	Trucha al ajillo	Bagre al horno	Pago relleno
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada de espinaca, maíz tierno y chorizo	Ensalada China	Ensalada de verduras	Ensalada de tomate y atún	Ensalada rusa de pollo	Ensalada verde con frutas y almendras
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Aborrajado	Papa a la francesa	Yuca dorada	Croquetas de plátano	Torticas de plátano y queso	Papa rusa
	JUGO	Jugo de mango con kiwi	Sorbete de fresa	Jugo de durazno y mango	Sorbete de guayaba	Jugo de frutos rojos	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Donut	Pastel de pollo	Pastel hawaiano	Pastel de carne	Empanada de carne	Pan de yuca
	BEBIDA	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
CENA	CEREAL	Arroz navideño	Arroz negro con jamón	Arroz con coco	Arroz del campo	Arroz imperial	Arroz frutos secos
	VERDURA O ENSALADA	Ensalada cesar	Ensalada navideña	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de aguacate	Ensalada de manzana verde
	PROTÉICO	Pavo relleno	Pernil de cerdo en salsa de ciruelas	Cordero ahumado	Mojarra frita	Sobrebarriga a la criolla	Costillitas de cerdo BBQ
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Torta de banano	Papa sawar	Papa al horno con ajo y Romero	Plátano asado con queso y bocadillo	Papas con hogao	Papa con perejil y mayonesa
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de frutas mix	Jugo de tomate árbol	Sorbete de curuba	Jugo tropical	Jugo de mango
	POSTRE	Brevas con arequipe		Turrón	Nucita		Masmelos
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Chocolate	Aromática	Café con leche	Agua de panela con limón	Café con leche	Chocolate

MENÚ 1 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Pan de bono	Pan de bono
	Leche saborizada en empaque tetra pack	Leche saborizada en empaque tetra pack
	Ciruela	Ciruela
Almuerzo	Crema de Champiñones	Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez moscada
		Champiñones
	Arroz imperial	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Fideos
		Zanahoria
		Mazorca
		Jamón
		Aceite
	Churrasco en salsa de tocineta	Carne de res, magra
		Tocineta
		Cebolla cabezona roja
		Pimentón
		Salsa bechamel
		Crema de leche
		Aceite
	Ensalada de manzana verde, apio, espinaca y queso	Manzana verde
		Apio
		Espinaca
		Queso
	Papa gratinada	Papa común sin cáscara
		Mantequilla
		Queso
	Jugo de Mora y fresa	Mora
		Fresa
		Azúcar
Onces	Pan de yuca	Pan de yuca
	Jugo de sabores empacado	Jugo de sabores en empaque tetra pack
Cena	Arroz verde	Arroz
		Cebolla común
		Espinaca

MENÚ 1 ESPECIAL		
		Sal
		Aceite
	Ensalada alemana	Jamón
		Zanahoria
		Papa sabanera
		Habichuela
	Filet migñon	Mayonesa
		Pimienta
		Perejil
		Lomo fino
		Tocineta
		Aceite
		Adobo
	Croquetas de papa	Papa común sin cáscara
		Harina de trigo
		Huevo
		Leche
		Nuez moscada
		Pimienta
	Jugo Cuba de mango con kiwi	Mango
		Kiwi
		Azúcar
Bebida nocturna	Chocolate	Leche en polvo o leche líquida
		Chocolate

MENÚ 2 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate	Chocolate
		Leche de vaca
		Canela
	Tamal	Tamal
Nueves	Pan de bono	Pan de bono
	Avena en bolsa	Avena en bolsa
	Mandarina	Mandarina
Almuerzo	Crema de Pollo	Pollo
		Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez moscada
	Arroz verde	Arroz
		Cebolla común
		Espinaca
		Sal
		Aceite
	Lomo de cerdo en salsa teriyaki	Lomo de cerdo
		Ajo
		Cebolla común
		Miel
		Salsa de soya
		Sal
		Fécula de maíz
		Jengibre
	Ensalada variada	Conchitas
		Mazorca tierna
		Pimentón
		Cebolla cabezona
		Pimienta
		Apio
		Crema de leche
		Ajo
	Papa en salsa de tocineta	Papa común sin cáscara
		Tocineta
		Salsa bechamel
		crema de leche
		Pimienta
		Sal
		Mantequilla
	Sorbete de guanábana	Guanábana

MENÚ 2 ESPECIAL		
		Leche de vaca
		Azúcar
Onces	Croissant de queso con bocadillo	Croissant de queso con bocadillo
	Jugo de sabores empacado	Jugo de sabores en empaque tetra pack
Cena	Arroz al curry con mango y piña	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Aceite
		Jugo de mango
		Curry
		Caldo de gallina
		Piña
	Ensalada de repollo	Repollo morado
		Repollo blanco
		Queso
		Uvas pasas
		Mayonesa
		Crema de leche
		Vinagre
	Punta de anca a la parrilla	Punta de anca
		Adobo
		Aceite
	Papa a la francesa	Papa sabanera
		Aceite
	Jugo de melón con fresas	Melón
		Fresas
		Azúcar
Bebida nocturna	Aromática	Hierbas aromáticas
		Azúcar / Panela

MENÚ 3 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Pan blandito	Pan blandito
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Caldo de costilla	Costilla de res porcionada
		Papa pastusa
		Cebolla
		Ajo
Nueves	Croissant de jamón y queso	Croissant de jamón y queso
	Kumis en bolsa	Kumis en bolsa
	Pera	Pera
Almuerzo	Crema de ahuyama	Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez moscada
		Ahuyama
	Arroz frutos secos	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Almendras
		Ajonjolí
		Nueces
		Maní
		Aceite
	Muchacho relleno con salsa	Muchacho de res
		Jamón
		Habichuela
		Zanahoria
		Salsa de miglasse
	Ensalada fresca	Lechuga crespa
		Pimentón
		Mazorca
		Tomate
		Pepino cohombro
		Vinagre
		Aceite
		Pimienta
	Croquetas de papa	Papa
		Harina de trigo
		Huevo
		Nuez moscada
		Pimienta
		Leche

MENÚ 3 ESPECIAL		
	Jugo de lulo	Lulo
		Azúcar
Onces	Torta de mazorca	Torta de mazorca
	Jugo de sabores empacado	Jugo de sabores en empaque tetra pack
Cena	Arroz con verduras	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Aceite
		Zanahoria
		Habichuela
		Ajo
	Ensalada de espinaca	Espinaca
		Lechuga
		Vinagre balsámico
		Aceite
		Nueces
		Almendras
		Pimienta
	Lomo ancho a la parrilla	Lomo de res
		Adobo
		Sal
		Ajo
	Palitos de yuca cocidos	Yuca
		Sal
		Ajo
		Cebolla
	Jugo de feijoa con leche	Feijoa
		Leche
		Azúcar
	Postre	Chocolatina
Bebida nocturna	Café con leche	Café
		Leche de vaca
		Azúcar

MENÚ 4 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Pan blandito	Pan blandito
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Buñuelos	Buñuelos
	Yogurt de sabores en bolsa	Yogurt de sabores en bolsa
	Granadilla	Granadilla
Almuerzo	Crema de zanahoria	Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez mosca
		Zanahoria
	Arroz risotto	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Queso
		Aceite
	Posta negra	Posta de carne de res
		Cebolla
		Apio
		Pimentón
		Laurel
		Tomillo
		Ajo
		Guayaba
		Clavos
	Ensalada tropical	Lechuga crespa
		Lechuga morada
		Lechuga verde
		Queso
		Uchuvas
		Manzana verde
		Manzana roja
		Crema de leche
		Azúcar
	Papa con perejil y mayonesa	Papa
		Perejil
		Mayonesa
	Jugo de maracuyá	Maracuyá
		Azúcar
Nueves	Croissant de arequipe y queso	Croissant de arequipe y queso
	Jugo de sabores en empaque tetra pack	Jugo de sabores en empaque tetra pack

MENÚ 4 ESPECIAL		
Cena	Arroz al cebollín	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Aceite
		Cebollín
		Tomate chonto
		Cebolla cabezona
		Pimienta
		Atún
		Mayonesa
	Milanesa de pollo apanada	Pechuga de pollo
		Harina americana para apanar
		Adobo
	Croquetas de plátano	Plátano hartón Maduro
		Harina de trigo
		Huevo
		Leche
		Nuez mosca
		Pimienta
	Jugo de Mora	Mora
		Azúcar
Bebida nocturna	Agua de panela con limón	Panela
		Limón

MENÚ 5 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Sándwich de cordero y queso	Queso
		Cordero
		Pan baguette
	Leche de vaca saborizada	Leche de vaca saborizada
	Fresas	Fresas
Almuerzo	Consomé Celestino	Pechuga de pollo
		Harina de trigo
		Cilantro
		Cebolla
	Arroz oriental	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Raíz China
		Pimentón
		Cebolla puerro
		Calabacín
		Zanahoria
		Salsa de soya
		Ajonjolí
		Aceite
	Pechuga de pollo con salsa	Pechuga de pollo
		Crema de leche
		Queso crema
		Salsa bechamel
		Pimienta
	Ensalada primavera	Repollo blanco
		Tomate verde
		Pimentón
		Cebolla cabezona
		Apio
		Vinagre
		Aceite
	Papa rusa	Papa
		Arveja
		Jamón
		Mayonesa
	Jugo de guayaba	Guayaba
		Azúcar
Onces	Roscón con arequipe	Roscón con arequipe

MENÚ 5 ESPECIAL		
	Jugo de sabores empacado	Jugo de sabores en empaque tetra pack
Cena	Arroz con maíz	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Aceite
		Maíz
	Ensalada de verduras	Habichuela
		Zanahoria
		Tomate
		Papa
		Huevo
	Palitos de pescado a las finas hierbas	Palitos de pescado
		Tomillo
		Orégano
		Albahaca
		Cilantro
		Laurel
		Crema de leche
		Salsa bechamel
		Romero
	Torta de plátano y queso	Plátano hartón Maduro
		Harina de trigo
		Huevos
		Queso
	Sorbete de fresa	Fresa
		Leche de vaca
		Azúcar
Bebida nocturna	Café con leche	Café
		Leche de vaca
		Azúcar

MENÚ 6 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Arepa de maíz prelista	Arepa de maíz prelista
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Caldo de costilla	Costilla de res porcionada
		Papa pastusa
		Cebolla
		Cilantro
Nueves	Pastel de pollo	Pastel de pollo
	Leche saborizada caja o bolsa de 200cc	Leche saborizada caja o bolsa de 200cc
	Pera	Pera
Almuerzo	Consomé de pollo	Pechuga de pollo
		Papa común
		Cilantro
		Cebolla
	Arroz perla	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Aceite
	Pavo relleno	Pavo relleno
	Ensalada bicolor	Repollo morado
		Repollo blanco
		Melocotones
		Yogurt
	Papa pera	Papa
		Huevo
		Queso
		Miga de pan
	Jugo de frutas mix	Banano
		Fresa
		Papaya
		Azúcar
Onces	Sándwich de jamón ahumado y queso	Queso
		Jamón ahumado
		Pan baguette
	Jugo de sabores caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz con ajonjolí	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Ajonjolí
		Sal
		Aceite
	Ensalada China	Repollo blanco
		Raíz China
		Zucchini verde

MENÚ 6 ESPECIAL		
		Zucchini amarillo
		Cebolla puerro
		Zanahoria
		Apio
		Pimentón
		Salsa de soya
		Ajo
		Jengibre
		Pimienta
		Ajonjolí
	Trucha al ajillo	Trucha
		Ajo
		Limón
		Mantequilla
	Torticas de yuca con queso	Yuca
		Harina de maíz precocida
		Queso
	Jugo de durazno y mango	Durazno
		Mango
		Azúcar
Bebida nocturna	Chocolate	Chocolate
		Leche de vaca

MENÚ 7 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Pastel hawaiano	Pastel hawaiano
	Avena en bolsa	Avena en bolsa
Almuerzo	Consomé de pescado	Pescado
		Cilantro
		Cebolla
	Arroz navideño	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Perejil Crespo
		Apio
		Pimentón rojo
		Aceite
	Pernil de cerdo en salsa de ciruela	Pernil de cerdo
		Azúcar
		Ciruelas
	Ensalada Cesar	Lechuga romana
		Queso parmesano
		Mayonesa
		Crutones de pan frito
	Torta de banano	Banano Maduro
		Leche
		Mantequilla
		Queso
		Uvas pasas
		Azúcar
		Harina de trigo
	Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol
		Azúcar
Onces	Sándwich de pago	Pan baguette
		Pavo
		Lechuga
		Tomate
		Mayonesa
	Jugo de sabores empacado	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz con manzana verde y uvas pasas	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Aceite
		Manzana verde

MENÚ 7 ESPECIAL		
		Uvas pasas
		Almendras
	Ensalada rusa de pollo	Papa sabanera
		Arveja verde
		Pechuga de pollo
		Crema de leche
		Zanahoria
		Salchicha
		Mayonesa
		Pimienta
		Cebolla cabezona
	Bagre al horno	Bagre
		Aceite
		Adobo
	Papa gratina	Papa sabanera
		Mantequilla
		Queso
	Sorbete de guayaba	Guayaba
		Leche de vaca
		Azúcar
Bebida nocturna	Aromática	Hierbas aromáticas
		Azúcar / panela

MENÚ 8 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Pan blandito	Pan blandito
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Caldo de costilla	Costilla de res porcionada
		Papa pastusa
		Cebolla
		Cilantro
Nueves	Pastel de carne	Pastel de carne
	Kumis en bolsa de 200cc	Kumis en bolsa de 200cc
	Durazno	Durazno
Almuerzo	Consomé de res con papá y arveja	Carne de res
		Cilantro
		Cebolla
		Papa
		Arveja
	Arroz negro con jamón	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Caldo de carne
		Pintura caramelo
		Jamón
		Aceite
	Cordero ahumado	Cordero ahumado
	Ensalada navideña	Lechuga
		Manzana roja
		Manzana verde
		Piña
		Maní
		Crema de leche
	Papa sawar	Papa común, sin cáscara
		Queso crema
		Cebollín
		Limón
	Sorbete de curuba	Curuba
		Leche
		Azúcar
Onces	Mantecada	Mantecada
	Jugo de sabores empacado	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz al cilantro	Arroz
		Cilantro
		Sal
		Aceite
	Ensalada verde con frutas y almendras	Lechuga crespa

MENÚ 8 ESPECIAL		
		Lechuga verde
		Rúgula
		Espinaca
		Manzana verde
		Almendras
		Crema de leche
		Miel
	Pavo relleno	Pavo relleno
	Papa en salsa de tocineta	Papa común, sin cáscara
		Tocineta
		Salsa bechamel
		Crema de leche
		Pimienta
		Sal
		Mantequilla
	Jugo de Mora	Mora
		Azúcar
	Natilla	Fécula de maíz
		Leche
		Azúcar
		Canela
		Clavos
		Mantequilla
Bebida nocturna	Agua de panela con limón	Panela
		Limón

MENÚ 9 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
		Azúcar
	Tamal	Tamal
Nueves	Empanada de carne	Empanada de carne
	Yogurt de sabores en bolsa de 200cc	Yogurt de sabores en bolsa de 200cc
	Pera	Pera
Almuerzo	Consomé parmesano	Pechuga de pollo
		Queso parmesano
		Zanahoria
		Arveja
	Arroz con coco	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Coco
		Aceite
	Mojarra frita	Mojarra
		Aceite
	Ensalada de lechuga	Lechuga
		Tornillos de pasta de colores
		Queso
		Jamón
		Requesón
		Tomate, Cherry
	Papa plomo	Papa
		Mayonesa
	Jugo tropical	Banano
		Piña
		Papaya
		Fresa
		Azúcar
Onces	Sándwich de cordero y queso	Pan
		Cordero
		Queso
		Tomate
		Mayonesa
		Lechuga
	Jugo de sabores en bolsa o caja de 200cc	Jugo de sabores en bolsa o caja de 200cc
Cena	Arroz frutos secos	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite

MENÚ 9 ESPECIAL		
		Almendras
		Ajonjolí
		Nueces
		Maní
	Ensalada fiesta	Lechuga crespa
		Zanahoria
		Arveja
		Uva verde
		Manzana
		Fresa
		Uchuva
		Queso
		Crema de leche
	Lomo de cerdo en salsa teriyaki	Lomo de cerdo
		Ajo
		Cebolla común, hojas
		Miel
		Salsa de soya
		Azúcar
		Sal
		Maizena
		Jengibre
	Croquetas de papa	Papa
		Harina de trigo
		Huevo
		Nuez moscada
		Pimienta
		Leche
	Jugo de lulo	Lulo
		Azúcar
	Fresas con crema	Fresas
		Azúcar
		Crema de leche
Bebida nocturna	Café en leche	Café
		Leche

MENÚ 10 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate con azúcar
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Croissant de queso con bocadillo	Croissant de queso con bocadillo
	Bebida achocolatada encaja o bolsa de 200cc	Bebida achocolatada encaja o bolsa de 200cc
	Mandarina	Mandarina
Almuerzo	Consomé madrileño	Fideos
		Tocineta
		Arveja
		Cilantro
		Cebolla
	Arroz del campo	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Papa
		Mazorca
		Zanahoria
		Aceite
	Cachama frita	Cachama
		Aceite
	Ensalada de tomate	Tomate
		Queso
		Perejil
		Albahaca
	Plátano asado con queso y bocadillo	Plátano
		Bocadillo
		Queso
	Sorbete de mora	Mora
		Leche
		Azúcar
Onces	Pastel de yuca	Pastel de yuca
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz risotto	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Sal
		Aceite
		Queso
	Ensalada tropical	Lechuga crespa
		Lechuga morada
		Lechuga verde
		Queso
		Uchuvas

MENÚ 10 ESPECIAL		
		Manzana roja
		Manzana verde
		Crema de leche
		Azúcar
	Muchacho relleno con salsa	Muchacho de res
		Jamón
		Habichuela
		Zanahoria
		Salsa de miglasse
	Papa con perejil y mayonesa	Papa
		Perejil
		Mayonesa
	Sorbete de guanábana	Guanábana
		Leche
		Azúcar
	Leche asada	Leche
		Huevo
		Azúcar
		Canela
		Esencia de vainilla
Bebida nocturna	Agua de panela con limón	Panela
		Limón

MENÚ 11 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Arepa de maíz Prelista	Arepa de maíz Prelista
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Caldo de costilla	Costilla de res porcionada
		Papa pastusa
		Cebolla
		Cilantro
Nueves	Torta de mazorca	Torta de mazorca
	Leche saborizada en bolsa o caja de 200cc	Leche saborizada en bolsa o caja de 200cc
	Granadilla	Granadilla
Almuerzo	Sopa de cebolla a la francesa	Cebolla cabezona
		Mantequilla
		Salsa inglesa
		Crutones de pan tostado
		Arroz
	Arroz curry con mango y piña	Cebolla común, hojas
		Sal
		Jugo de mango
		Curry
		Caldo de gallina
		Piña
		Aceite
	Costillas de cerdo BBQ	Costillas de cerdo
		Salsa BBQ
	Ensalada de aguacate	Aguacate
		Tomate
		Cebolla cabezona
		Zanahoria
		Lechuga Batavia
		Cilantro
	Papa al horno con crema	Papa
		Crema de leche
		Mantequilla
	Jugo de melón con fresas	Melón
		Fresas
		Azúcar
Onces	Croissant de jamón y queso	Croissant de jamón y queso
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz oriental	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite
		Raíz China

MENÚ 11 ESPECIAL		
		Pimentón
		Cebolla puerro
		Calabacín
		Zanahoria
		Salsa de soya
		Ajonjolí
	Ensalada primavera	Repollo blanco
		Tomate verde
		Melocotones
		Pimentón
		Cebolla cabezona
		Apio
		Vinagre
		Aceite
	Posta negra	Posta de carne de res
		Cebolla
		Apio
		Pimentón
		Laurel
		Tomillo
		Ajo
		Guayaba
		Clavos
	Papa postiza	Papa
		Queso
		Mantequilla
		Crema de leche
		Huevo
	Jugo de lulo	Lulo
		Azúcar
Bebida caliente	Chocolate	Chocolate
		Leche

MENÚ 12 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Croissant de arequipe y queso	Croissant de arequipe y queso
	Avena en bolsa de 200cc	Avena en bolsa de 200cc
	Fresas	Fresas
Almuerzo	Consomé navideño	Pechuga de pollo
		Carne de res
		Jamón
		Arveja
		Habichuela
		Zanahoria
	Arroz con verduras	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Ajo
		Habichuela
		Zanahoria
		Aceite
	Lomo de cerdo a la parrilla	Lomo de cerdo
		Aceite
	Ensalada de repollo	Repollo
		Piña
		Queso
		Uvas pasas
		Crema de leche
		Mayonesa
	Yuca dorada	Yuca
		Aceite
	Jugo de feijoa con leche	Feijoa
		Leche
		Azúcar
Onces	Buñuelos	Buñuelos
	jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz verde	Arroz
		Cebolla común, hojas
		Espinaca
		Sal
		Aceite
	Ensalada bicolor	Repollo morado
		Repollo blanco
		Melocotones

MENÚ 12 ESPECIAL		
		Yogurt
	Pechuga de pollo con salsa de queso	Pechuga de pollo
		Crema de leche
		Queso crema
		Salsa bechamel
		Nuez moscada
		Mantequilla
		Pimienta
	Papa pera	Papa
		Huevo
		Queso
		Miga de pan
	Jugo de maracuya	Maracuyá
		Azúcar
	Arroz con leche	Arroz
		Leche
		Canela
		Azúcar
		Coco
		Uvas pasas
Bebida caliente	Agua de panela con leche	Panela
		Leche

MENÚ 13 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Roscón con arequipe	Roscón con arequipe
	Kumis en bolsa de 200cc	Kumis en bolsa de 200cc
	Durazno	Durazno
Almuerzo	Consomé con huevo y calado	Pechuga de pollo
		Cilantro
		Cebolla
		Huevo
		Calado
	Arroz al cebollín	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Cebollín
		Aceite
	Lomo ancho a la parrilla	Lomo ancho de res
		Aceite
	Ensalada de espinaca, maíz tierno y chorizo	Espinaca
		Maíz tierno
		Chorizo
	Aborrajado	Plátano hartón Maduro
		Huevo
		Harina de trigo
		Queso mozzarella
		Bocadillo
		Aceite
	Jugo de mango con kiwi	Mango
		Kiwi
		Azúcar
Onces	Donut	Donut
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz navideño	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite
		Perejil Crespo
		Apio
		Pimentón rojo
	Ensalada Cesar	Lechuga romana
		Queso parmesano
		Mayonesa

MENÚ 13 ESPECIAL		
		Crutones de pan frito
	Pavo relleno	Pavo relleno
	Torta de banano	Banano Maduro
		Leche
		Mantequilla
		Queso
		Harina de trigo
		Uvas pasas
		Azúcar
	Jugo de guayaba	Guayaba
		Azúcar
	Brevas con arequipe	Brevas
		Arequipe
Bebida nocturna	Chocolate	Chocolate
		Leche

MENÚ 14 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Sándwich de jamón ahumado y queso	Pan baguette
		Queso
		Jamón ahumado
	Yogurt de sabores en bolsa de 200cc	Yogurt de sabores en bolsa de 200cc
	Fresas	Fresas
Almuerzo	Crema de champiñón	Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Champiñones
		Nuez moscada
	Arroz con salchicha y mazorca	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Salchicha
		Maíz
		Aceite
	Milanesa de pollo apanada	Pechuga de pollo
		Harina americana para apanar
	Ensalada China	Repollo blanco
		Raíz China
		Zucchini verde
		Zucchini amarillo
		Cebolla puerro
		Zanahoria
		Apio
		Pimentón
		Salsa de soya
		Ajo
		Jengibre
		Pimienta
		Ajonjolí
	Papa a la francesa	Papa
		Aceite
	Sorbete de fresa	Fresa
		Leche
		Azúcar
Onces	Pastel de pollo	Pastel de pollo
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc

MENÚ 14 ESPECIAL		
Cena	Arroz negro con jamón	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite
		Caldo de carne
		Tintura caramelo
		Jamón
	Ensalada China	Repollo blanco
		Raíz China
		Zucchini verde
		Zucchini amarillo
		Cebolla puerro
		Zanahoria
		Apio
		Pimentón
		Salsa de soya
		Ajo
		Jengibre
		Pimienta
		Ajonjolí
	Pernil de cerdo en salsa de ciruelas	Pernil de cerdo
		Salsa de ciruelas
	Papa sawar	Papa
		Queso crema
		Cebollín
		Limón
	Jugo de frutas mix	Banano
		Fresa
		Papaya
		Azúcar
Bebida nocturna	Aromática	Hierbas aromáticas
		Azúcar / Panela

MENÚ 15 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Pan blandito	Pan blandito
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Caldo de costilla	Costilla de res porcionada
		Papa pastusa
		Cebolla
		Cilantro
Nueves	Sándwich de pavo	Pan baguette
		Pavo
		Tomate
		Lechuga
	Bebida achocolatada en caja o bolsa de 200cc	Bebida achocolatada en caja o bolsa de 200cc
Almuerzo	Crema de pollo	Harina de trigo
		Leche liquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez moscada
		Pechuga de pollo
	Arroz con uvas pasas y almendras	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Almendras
		Uvas pasas
		Ajo
		Aceite
	Palitos de pescado a las finas hierbas	Palitos de pescado
		Romero
		Tomillo
		Orégano
		Albahaca
		Cilantro
		Laurel
		Crema de leche
		Salsa bechamel
	Ensalada de verduras	Habichuela
		Zanahoria
		Tomate
		Papa
		Huevo
Onces	Pastel hawaiano	Pastel hawaiano
	Lugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz con coco	Arroz
		Cebolla común

MENÚ 15 ESPECIAL		
		Sal
		Aceite
		Coco
	Ensalada de lechuga	Lechuga
		Tornillos de pasta de colores
		Queso
		Jamón
		Requesón
		Tomate Cherry
	Cordero ahumado	Cordero ahumado
	Papa al horno con ajo y Romero	Papa
		Pimienta
		Ajo
		Romero
		Sal
	Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol
		Azúcar
	Turrón	Turrón
Bebida nocturna	Café en leche	Café
		Leche
		Azúcar

MENÚ 16 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Mantecada	Mantecada
	Durazno	Durazno
	Leche saborizada en caja o bolsa de 200cc	Leche saborizada en caja o bolsa de 200cc
Almuerzo	Crema de auyama	Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez moscada
		Auyama
	Arroz con manzana verde y uvas pasas	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Manzana verde
		Uvas pasas
		Almendras
		Aceite
	Trucha al ajillo	Trucha
		Ajo
		Limón
		Mantequilla
	Ensalada de atún	Atún
		Mazorca
		Arveja verde
		Tomate
		Cilantro
		Cebolla cabezona
		Mayonesa
		Crema de leche
	Croquetas de plátano	Plátano hartón Maduro
		Harina de trigo
		Huevo
		Leche
		Nuez moscada
		Pimienta
	Sorbete de guayaba	Guayaba
		Leche
		Azúcar
Onces	Pastel de carne	Pastel de carne
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc

MENÚ 16 ESPECIAL		
Cena	Arroz del campo	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite
		Papa
		Mazorca
		Zanahoria
	Ensalada de tomate	Tomate
		Queso
		Albahaca
	Mojarra frita	Mojarra
		Aceite
	Plátano asado con queso y bocadillo	Plátano hartón Maduro
		Queso
		Bocadillo
	Sorbete Curuba	Curuba
		Leche
		Azúcar
	Nucita	Nucita
Bebida nocturna	Agua de panela con limón	Panela
		Limón

MENÚ 17 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Almojábana	Almojábana
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Tamal	Tamal
Nueves	Torta de chocolate	Harina de trigo
		Cocoa
		Azúcar
		Huevos
		Vainilla
	Avena en bolsa de 200cc	Avena en bolsa de 200cc
Almuerzo	Crema de zanahoria	Harina de trigo
		Leche líquida
		Mantequilla
		Crema de leche
		Nuez moscada
		Zanahoria
	Arroz al perejil	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Perejil
		Aceite
	Bagre al horno	Bagre
		Aceite
	Ensalada rusa	Papa sabanera
		Arveja verde
		Zanahoria
		Salchicha
		Mayonesa
		Pimienta
		Cebolla cabezona
		Crema de leche
	Torticas de plátano y queso	Plátano hartón Maduro
		Harina de trigo
		Huevos
		Queso
	Jugo de frutos rojos	Fresa
		Mora
		Azúcar
Onces	Empanada de carne	Empanada de carne
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz imperial	Arroz
		Cebolla común
		Sal

MENÚ 17 ESPECIAL		
		Aceite
		Fideos cabellos de Ángel
		Zanahoria
		Mazorca
		Jamón
	Ensalada de aguacate	Aguacate
		Tomate
		Cebolla cabezona
		Zanahoria
		Lechuga Batavia
		Cilantro
	Sobrebarriga a la criolla	Sobrebarriga
		Tomate
		Pimentón
		Cebolla
		Pasta de tomate
		Aceite
	Papas con hogao	Papa
		Tomate
		Pimentón
		Cebolla
		Ajo
	Jugo tropical	Banano
		Piña
		Papaya
		Fresa
		Azúcar
Bebida nocturna	Café con leche	Café
		Leche
		Azúcar

MENÚ 18 ESPECIAL		
TIEMPO DE COMIDA	**NOMBRE DE LA PREPARACIÓN**	**INGREDIENTES**
Desayuno	Pan rollo	Pan rollo
	Chocolate con leche	Chocolate
		Leche de vaca
	Caldo de costilla	Costilla de res porcionada
		Papa pastusa
		Cebolla
		Cilantro
Nueves	Croissant de queso con bocadillo	Croissant de queso con bocadillo
	Kumis en bolsa de 200cc	Kumis en bolsa de 200cc
	Fresas	Fresas
Almuerzo	Crema de pollo y champiñones	Pollo
		Champiñones
		Harina de trigo
		Leche de vaca
		Cebolla
	Arroz perla	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite
	Pavo relleno	Pavo relleno
	Ensalada verde con frutas y almendras	Lechuga crespa
		Lechuga verde
		Rúcula
		Espinaca
		Manzana verde
		Crema de leche
		Miel
		Almendras
	Papa rusa	Papa
		Arveja
		Jamón
		Mayonesa
	Jugo de lulo	Lulo
		Azúcar
Onces	Pan de yuca	Pan de yuca
	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc	Jugo de sabores en caja o bolsa de 200cc
Cena	Arroz frutos secos	Arroz
		Cebolla común
		Sal
		Aceite
		Almendras
		Ajonjolí
		Nueces del Brasil

MENÚ 18 ESPECIAL		
		Maní
	Ensalada de manzana verde, apio, espinaca y queso	Manzana verde
		Apio
		Espinaca
		Queso
	Costillitas de cerdo BBQ	Costillas de cerdo
		Salsa BBQ
	Papa con perejil y mayonesa	Papa
		Perejil
		Mayonesa
	Jugo de mango	Mango
		Azúcar
	Masmelos	Masmelos
Bebida nocturna	Chocolate	Chocolate
		Leche