SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 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**				**2463**	**98,7**	**55,4**	**370,5**	**345**	**16,3**	**13,3**	**2079**	**809**
		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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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 2024 - 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