SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 - DIETA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

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

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 - DIETA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

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

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 - DIETA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

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

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
NUEVES	GALLETA SALADA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	2.7	20.4	11	1.6	0.2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0.8	0.1	18.2	2	0.4	0.1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0.3	0.0	3.6	1	0.1	0.1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0.2	0.0	0.7	4	0.1	0.0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0.1	0.0	1.0	3	0.0	0.0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1.2	0.5	0.0	0	0.1	0.3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.0	4	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA DE ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLOS	B019	Arveja verde, cruda	51	20.4	20	1.2	0.1	3.2	7	0.3	0.2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0.5	0.0	2.6	8	0.1	0.1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0.9	0.1	5.2	1	0.1	0.1	0	0
	PURE DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1.8	0.1	16.9	9	0.8	0.0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4.7	14.5	23.2	70	1.7	0.3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5.8	5.0	27.0	226	0.2	0.6	92	126
	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1.4	2.4	0.8	3	0.2	0.2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1.4	0.1	3.2	35	1.1	0.2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1.9	1.6	0.0	8	0.3	0.2	21	27
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0

CENA	**PECHUGA A LA PLANCHA EN TROZOS CON PIMENTÓN**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24.8	11.0	0.1	14	0.8	1.0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	6	5	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0.0	0.7	0.1	0	0.0	0.0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1.8	1	0.1	0.0	0.1	2	0.1	0.0	1	8
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	15	0.0	0.0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0.5	0.0	13.7	12	0.4	0.1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2741**	**111.4**	**79.2**	**384.7**	**1043**	**19.0**	**13.3**	**2259**	**1166**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

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 SEMIBLANDA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2.7	0.4	27.6	15	0.4	0.2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14.0	11.2	3.5	243	0.3	1.7	285	58
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	2.7	20.4	11	1.6	0.2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1	0.1	0.1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	HUEVOS COCINADOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12.5	10.7	0.3	52	1.7	1.4	138	175
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	LICUADO DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12.9	0.5	34.2	29	4.0	2.0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0.4	0.0	3.8	2	0.2	0.1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0.0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	0.1	16	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.0	13	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1.0	0.7	7.2	4	0.4	0.1	57	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
	PLÁTANO MACHACADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0.2	0.2	7.4	15	0.4	0.1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6.2	12.5	20.1	54	1.2	0.6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0.6	0.2	9.3	9	0.2	0.2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	HABICHUELA CON HOGAO Y LECHE	B052	Habichuela, cruda	52	47	20	1.0	0.0	3.4	19	0.5	0.1	3	15
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	2
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	CARNE DE RES EN BISTEC EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0

	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	0.2	11	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0.8	0.1	11.7	34	1.4	0.4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
			Canela	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 2		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2790**	**112.5**	**68.7**	**412.9**	**1244**	**20.3**	**16.1**	**2289**	**820**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17.4	4.6	0.0	5	2.2	2.9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1.6	0.2	16.7	6	0.6	0.2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4.3	1.1	39.7	24	3.6	0.0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2.5	1.1	9.6	8	0.7	0.6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	DURAZNO EN TROZOS	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1.0	0.1	12.5	9	0.6	0.1	1	46
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0.7	0.0	6.3	3	0.3	0.0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0.7	0.0	5.1	4	0.2	0.1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2.0	0.2	11.2	4	0.6	0.2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0.0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.0	0.0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0.2	0.0	0.6	1	0.1	0.0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1.8	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1.0	0.6	0.0	1	0.1	0.2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20.5	18.1	0.0	12	0.8	0.0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
			Curry en polvo	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0.3	0.0	4.0	11	0.2	0.1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.1	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PAPA EN CASCOS COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.0	5	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0.5	0.1	8.9	14	0.3	0.1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1.8	4.5	19.2	28	0.7	0.3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116	70	33	0.6	0.1	6.2	7	0.4	0.1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA DE COLIFLOR, ARVEJA Y TOMATE	B039	Coliflor, crudo	30	24	9	0.5	0.0	1.4	6	0.2	0.1	10	4
		B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0.2	0.0	1.0	2	0.1	0.0	1	15
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
	CARNE MOLIDA CON SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4	4	2	0.1	0.0	0.3	5	0.2	0.0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	0
			Oregano	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
			Tomillo	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PURÉ DE PAPA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.2	5	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 3		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2768	118.1	66.2	412.9	860	21.4	14.1	2001	1140
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95.8 136.8	60.8 106.4	342 444.6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 4
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8.1	0.5	22.3	48	2.7	1.1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2.0	0.1	24.0	3	0.2	0.4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
			Canela	3	3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2.7	0.4	27.6	15	0.4	0.2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	3.0	20.4	11	1.6	0.2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	PERA EN TROZOS	C071	Pera, cruda	118	100	63	0.3	0.2	12.9	8	0.4	0.1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7.7	3.4	0.0	4	0.3	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0.6	0.6	0.7	24	0.0	0.1	8	8
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO EN TROZOS	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32.0	8.0	5.6	8	7.2	5.8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0.4	0.1	2.7	9	0.4	0.1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8.8	4	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3.5	2.8	0.9	61	0.1	0.4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	0.2	11	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1.4	0.0	12.6	33	1.5	0.5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0.8	6.0	20.0	34	1.4	0.4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	6.0	20.0	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0.4	1.0	0.4	20	0.3	0.1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0.2	0.0	1.0	8	0.1	0.0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19.6	8.0	0.2	11	1.8	4.6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	20.2	2	0.4	0.1	3	43
	EN TROZOS	L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0.2	0.2	7.0	15	0.4	0.1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
CALIENTE	**CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	60	30	13	0.1	0.1	7.0	6	0.2	0.0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2680**	**107.3**	**64.4**	**439.8**	**474**	**25.6**	**17.4**	**2145**	**11512**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

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

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0.2	0.1	1.5	0	0.0	0.0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60	60	186	5.6	1.1	38.2	15	1.8	0.0	200	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	7	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	8	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0.6	0.0	17.0	15	0.5	0.1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0.8	0.0	6.1	6	0.1	0.1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0.9	0.1	9.4	4	0.4	0.1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0.9	0.2	10.7	3	0.2	0.1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0.4	0.0	10.5	8	0.4	0.0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0.2	0.0	0.7	4	0.1	0.0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0.1	1.8	0.1	3	0.0	0.0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	10	5	0.3	0.0	0.8	24	0.7	0.0	0	32
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POLLO DESMECHADO A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28.9	11.3	0.7	14	1.4	2.6	117	26
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	60	28	0.4	0.1	5.7	16	0.2	0.1	21	784
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
		D015	Mantequilla	2.0	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1.8	0.1	16.9	9	0.8	0.0	14	2
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0.1	0.0	23.7	8	0.4	0.0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14.0	11.2	3.5	243	0.3	1.7	4	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ENSALADA ROJA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	38	30	16	0.4	0.0	3.1	5	0.2	0.1	22	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34	29	14	0.2	0.0	2.7	8	0.1	0.1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1	1	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0.0	0.7	0.1	0	0.0	0.0	14	2
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

	LOMO DE CERDO MOLIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21.9	6.6	0.2	19	0.9	3.5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PAPA EN TROZOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1.5	0.1	12.2	11	0.2	0.2	9	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0.5	0.2	5.4	9	0.2	12.5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0.0	0.0	5.3	0	0.0	0.0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	126	40	24	0.6	0.2	5.0	4	0.7	0.0	2	70
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2645**	**114.5**	**63.0**	**398.8**	**988**	**16.6**	**26.2**	**2153**	**1840**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**97%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6.2	12.5	20.1	54	1.2	0.6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	CARNE MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19.6	8.0	0.2	11	1.8	4.6	60	3
		B103	Tomate, crudo	25	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	LICUADO DE CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13.9	0.8	38.2	81	4.6	1.8	10	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	10	14	0.1	0.0	3.2	0	0.1	0.0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	CALABACÍN CON MAÍZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0.4	0.2	2.2	12	0.1	0.1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0.3	0.1	3.1	1	0.1	0.0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2.7	0.4	27.6	15	0.4	0.2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1.2	0.4	9.9	7	1.4	0.1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0.5	0.1	8.9	14	0.3	0.1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3.0	3	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	5
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA DE ARVEJA, CEBOLLA COCINADA Y TORNILLOS	B019	Arveja verde, cruda	51	20.4	20	1.2	0.1	3.2	7	0.3	0.2	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0.5	0.0	2.6	8	0.1	0.1	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	7	7	26	0.9	0.1	5.2	1	0.1	0.1	0	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28.9	11.3	0.7	14	1.4	2.0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0.0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0.1	0.0	1.5	1	0.0	0.0	52	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	3	43
			Canela	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0

BEBIDA 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**			**2744**	**112.8**		**60.3**		**410.1**		**619**	**20.4**	**14.7**	**2013**	**570**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95.8**	**136.8**	**60.8**	**106.4**	**342**	**444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**		**BAJO APORTE**		**ADECUADO**		**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**
Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.																	

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	200	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10.5	15.3	0.2	352	0.2	1.9	500	252
	PERA EN TROZOS	C071	Pera, cruda	118	100	63	0.3	0.2	12.9	8	0.4	0.1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4.7	14.5	23.2	53	1.7	1.3	0	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	1	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	2	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	3	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
ALMUERZO	LICUADO DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2.9	0.8	0.0	13	0.2	0.3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2.4	0.1	6.0	6	0.5	0.4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0.8	0.0	6.1	6	0.1	0.1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0.9	0.0	8.4	4	0.4	0.0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0.1	0.0	1.9	6	0.1	0.0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	0.0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0.1	0.0	0.6	4	0.1	0.0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0.1	0.0	0.2	4	0.2	0.0	2	11
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24.8	11.0	0.1	13	0.8	1.0	67	29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	14	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0.3	0.1	0.3	1	0.1	0.1	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0.4	0.0	2.3	7	0.1	0.1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.1	0.0	2	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	PURÉ DE PAPA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1.5	0.1	12.2	11	0.2	0.2	9	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0.7	0.1	7.1	8	0.5	0.1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	3.0	20.4	11	1.6	0.2	264	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0.0	0.6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1	0.1	0.1	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	81	49	17	1.4	0.1	1.8	35	1.2	0.2	32	259
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	16
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	FILETE DE PESCADO COCIDO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14.8	5.6	0.7	8	0.2	1.5	90	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	0.2	11	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0.4	0.0	6.9	5	0.3	0.1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0.4	0.0	5.8	17	0.7	0.2	0	0
			Hierbas aromáticas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2797**	**106.9**	**83.9**	**390.3**	**1285**	**14.5**	**12.7**	**2240**	**1298**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0.2	0.0	0.7	4	0.1	0.0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	304	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1.0	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52.0	194	12.4	0.6	31.3	31	2.4	1.8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0.1	0.0	0.6	4	0.1	0.0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1.4	0.6	0.0	0	0.2	0.4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0.5	0.1	5.6	2	0.2	0.1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0.3	0.0	4.0	11	0.2	0.1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.1	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PAPA AL HORNO EN CUADROS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.2	5	0
		D015	Mantequilla	2	2	16	0.0	1.8	0.0	0	0.0	0.0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0.2	0.0	5.0	4	0.1	0.0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0.3	0.1	2.7	2	0.4	0.0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0.3	0.0	3.7	3	0.2	0.0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5.5	13.8	29.3	29	1.0	0.5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0.8	0.1	11.7	34	1.4	0.4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0.2	0.5	0.2	10	0.1	0.1	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0.1	0.0	2.0	6	0.1	0.0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0.5	0.0	1.6	9	0.2	0.0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0.0	1.6	4	0.2	0.1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

CENA	**CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN FRACCIONADA**	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21.6	14.0	0.2	12	2.0	5.1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2.8	2.4	0.1	12	0.4	0.3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0.0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0.5	0.3	3.6	2	0.2	0.0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PURÉ DE PAPA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0.1	0.1	3.7	8	0.2	0.0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2893**	**122.6**	**76.6**	**412.6**	**969**	**24.3**	**20.5**	**2245**	**1551**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2.7	0.4	27.6	15	0.4	0.2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14.0	11.2	3.5	243	0.3	1.7	285	58
	PERA EN TROZOS	C071	Pera, cruda	118	100	63	0.3	0.2	12.9	8	0.4	0.0	0	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2.0	0.2	11.2	3	0.2	0.2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0.4	0.0	5.4	1	0.2	0.1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0.7	0.0	5.2	2	0.3	0.1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0.4	0.0	0.9	2	0.1	0.1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0.2	0.0	0.6	4	0.1	0.0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0.0	3	112
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PECHUGA DESMECHADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24.8	11.0	0.1	13	0.8	1.2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA CON CHMPIÑON, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1.0	0.1	1.4	44	0.9	0.2	24	192
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0.5	0.1	0.5	1	0.1	0.1	1	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18	27	2.3	1.9	0.1	10	0.3	0.3	25	32
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1.8	0.1	16.9	9	0.8	0.0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1.4	0.0	12.6	33	1.5	0.5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3.2	11.5	31.0	39	0.7	0.2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5.8	5.0	27.0	226	0.2	0.6	92	126
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.6	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE ZANAHORIA Y MAÍZ COCIDO	A053	Maíz tierno, crudo	9	9	14	0.3	0.1	2.7	0	0.1	0.0	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60	51	24	0.4	0.1	4.8	14	0.2	0.1	18	672
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

CENA	**LOMO DE CERDO MOLIDO EN SALSA AGRIDULCE**	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21.9	6.6	0.2	19	0.9	3.5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0.0	0.0	4.5	2	0.2	0.1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0.1	0.0	0.6	0	0.1	0.0	0	8
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	YUCA AL HORNO EN CUADROS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	0.2	11	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON FRUTOS AMARILLOS**	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
		C056	Maracuyá, cruda	40	13	8	0.2	0.1	1.6	1	0.2	0.0	1	22
		C023	Durazno, crudo	30	26	15	0.3	0.0	3.2	2	0.2	0.0	0	12
MENÚ 9		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2822**	**109.6**	**69.4**	**425.3**	**1062**	**14.8**	**12.7**	**2289**	**1426**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5.2	2.9	29.8	50	1.8	0.4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0.1	0.0	1.1	0	0.0	0.0	0	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1.2	0.1	28.9	5	0.4	0.3	0	20
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	2.7	39.0	11	1.6	0.2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0.3	0.0	8.4	7	0.3	0.0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0.3	0.0	3.6	1	0.1	0.1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0.5	0.0	3.4	1	0.2	0.1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0.0	1.6	4	0.2	0.1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0.1	0.0	1.4	4	0.1	0.0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1.1	0.3	0.0	0	0.1	0.2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23.5	6.6	0.2	19	0.9	2.0	57	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0.3	0.1	0.3	1	0.1	0.1	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0.7	0.0	2.1	9	0.3	0.1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0.4	0.0	1.2	3	0.1	0.1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0.1	0.0	1.3	4	0.1	0.0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1.1	0.4	7.1	1	0.3	0.3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	15	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0.5	0.1	8.9	14	0.3	0.1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4.6	7.2	45.8	32	1.1	0.6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2.2	1.3	9.9	8	0.6	0.5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	0.1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1.0	0.7	7.2	4	0.4	0.1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	27	10
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

CENA	**POLLO DESMECHADO AL CURRY**	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28.9	11.3	0.7	14	1.4	2.6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
			Curry en polvo	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	2
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5.0	16	0.0	0.0	4.0	1	0.1	0.0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8.0	23	1.9	1.5	0.5	32	0.0	0.0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
			Canela	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2770**	**112.4**	**69.5**	**430.3**	**863**	**15.9**	**12.8**	**2213**	**1021**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17.4	4.6	0.0	5	2.2	2.9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1.7	0.1	15.1	10	0.6	0.2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	22	0.5	0.1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6.2	12.5	20.1	54	1.2	0.6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2.5	1.1	9.6	8	0.7	0.6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	NARANJA TROZOS	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2.1	0.9	0.0	2	0.1	0.1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0.6	0.6	0.7	24	0.0	0.1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0.0	4.1	0.0	2	0.0	0.0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0.1	0.0	1.2	3	0.1	0.0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
			Laurel	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
			Tomillo	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.5	0.2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0.5	0.1	0.5	1	0.1	0.1	1	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POLLO DESMECHADO	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28.9	11.3	0.7	14	1.4	2.6	18	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0.4	0.0	2.3	7	0.1	0.1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.1	0.0	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1.8	0.1	16.9	9	0.8	0.0	14	2
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0.4	0.0	6.9	5	0.3	0.1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5.6	1.9	30.2	54	1.6	0.9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0.4	0.0	11.9	10	0.3	0.1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	TOMATES ASADOS CON QUESO	B103	Tomate, crudo	62	50	11	0.4	0.0	2.0	4	0.2	0.0	3	31
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10

CENA	**CARNE EN BISTECK MOLIDA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.1	3	0.4	0.1	3	43
			Canela	4	4	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	0.1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2789**	**126.6**	**66.5**	**408.1**	**838**	**21.3**	**17.8**	**2153**	**762**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4.7	14.5	23.2	53	1.7	0.3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0.1	0.0	0.5	3	0.1	0.0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4.7	4.1	37.7	22	2.4	32.5	364	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1.5	0.1	22.3	8	0.9	0.2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1.0	0.1	12.0	1	0.1	0.2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1.1	0.3	0.0	0	0.1	0.2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0.4	0.0	4.5	1	0.1	0.1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0.6	0.0	4.3	2	0.3	0.1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0.2	0.0	0.7	4	0.1	0.0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0.3	0.0	0.8	2	0.1	0.1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0.1	0.0	0.9	3	0.0	0.0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0.4	1.0	0.4	20	0.3	0.1	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11.7	3.3	0.0	54	0.6	1.1	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0.1	0.1	0.1	2	0.0	0.0	1	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA DE ESPINACA CON TOMATE Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1.0	0.1	1.3	42	0.8	0.2	23	182
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0.1	0.0	0.7	1	0.1	0.0	1	10
	PAPA EN CUADROS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.2	5	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0.7	0.2	10.8	10	0.2	0.2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14.0	11.2	3.5	243	0.3	1.7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1	0.1	0.1	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0.7	0.0	2.3	13	0.3	0.1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0.8	0.0	2.0	5	0.2	0.2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1.7	1.5	0.0	7	0.2	0.2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16.7	2.3	0.2	18	1.8	0.6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
	PLÁTANO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	20.2	2	0.4	0.1	3	43
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	139	70	31	0.2	0.2	6.5	13	0.3	0.1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA Y LIMONARIA		Aromática de manzanilla y limonaria	5	5	0	0.0	0.0	5.3	0	0.0	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2564**	**97.9**	**70.7**	**374.3**	**1113**	**16.5**	**43.1**	**1935**	**872**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**94%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	80	80	222	7.1	1.3	45.4	20	1.5	0.6	400	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	SÁNDWICH DE QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4.7	3.7	1.2	81	0.1	0.6	95	19
	PATILLA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1.8	4.5	19.2	28	0.7	0.3	110	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	DURAZNO EN TROZOS	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1.0	0.1	12.5	9	0.6	0.1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	2
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA DE TOMATE Y CEBOLLA SALTEADOS	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0.3	0.0	1.1	3	0.1	0.0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0.5	0.0	2.6	8	0.1	0.1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	LICUADO DE CAZUELA DE GARBANZOS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12.9	3.6	38.2	78	4.2	2.0	20	2
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0.1	0.0	0.7	1	0.1	0.0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PAPA EN TROZOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.0	5	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1.6	0.2	8.2	8	0.7	0.1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0.0	0.6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0.1	0.0	0.1	2	0.1	0.0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0.4	0.1	2.7	9	0.4	0.1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3.5	2.8	0.9	61	0.1	0.4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	POLLO DESMECHAOD	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20.5	18.1	0.0	12	0.8	1.0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0

	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0.3	0.1	9.3	1	0.2	0.0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0.6	0.1	3.6	1	0.2	0.1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1.1	1.1	0.2	26	0.0	0.1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0.1	0.1	0.1	2	0.0	0.0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0.7	0.1	10.2	29	1.2	0.4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2672**	**112.5**	**67.1**	**391.1**	**876**	**19.7**	**13.9**	**1852**	**1362**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**98%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5.3	2.6	37.9	19	1.8	0.8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1.6	1.2	0.0	1	0.1	0.1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0.2	0.0	4.4	0	0.1	0.0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0.7	0.0	5.1	4	0.2	0.1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0.1	0.0	6.0	3	0.0	0.0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0.2	0.0	1.4	2	0.1	0.0	1	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1	0.1	0.1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA MOLIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23.5	6.6	0.2	19	0.9	2.0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0.2	0.1	0.6	3	0.1	0.0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0.1	0.0	1.2	3	0.1	0.0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0.1	0.0	0.8	1	0.1	0.0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0.1	0.1	0.6	3	0.0	0.0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	0.2	11	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6.2	12.5	20.1	54	1.2	0.6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0.4	0.1	6.0	5	0.7	0.0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0.3	0.0	1.1	3	0.1	0.0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0.5	0.0	2.5	8	0.1	0.1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	PECHUGA DESMECHADA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24.8	11.0	0.1	13	0.8	1.0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0.1	0.0	0.5	1	0.0	0.0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

	PAPA SALADA EN CUADROS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1.5	0.1	12.2	11	0.2	0.2	9	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0.2	0.2	10.3	6	0.3	0.1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	20	18	13	0.2	0.0	2.6	8	0.3	0.1	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	23	22	10	0.2	0.1	1.8	5	0.1	0.0	0	1
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
			Hierbabuena hojas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2700**	**107.2**	**70.1**	**383.5**	**905**	**14.3**	**11.1**	**2280**	**730**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5.6	1.9	30.2	30	1.6	0.9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17.4	4.6	0.0	5	2.2	2.9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1.7	0.1	15.1	10	0.6	0.2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2.1	3.4	21.4	15	0.5	0.0	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
ALAMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0.4	1.0	0.4	20	0.3	0.1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12.5	10.7	0.3	52	1.7	1.4	138	175
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	LICUADO DE CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12.9	0.5	34.2	29	4.0	2.0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0.0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0.4	0.0	3.8	2	0.2	0.1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA CON TOMATE Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1.0	0.1	1.3	42	0.8	0.2	23	182
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0.1	0.0	0.7	1	0.1	0.0	1	10
	PLÁTANO ASADO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	28	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0.4	0.0	5.8	17	0.7	0.2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0.3	0.2	3.3	8	0.2	0.1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.0	0	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0.0	0.6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE TOMATE CEBOLLA Y ZANAHORIA SALTEADA	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0.2	0.0	0.9	3	0.0	0.0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0.0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0

CENA	**SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA DESMECHADA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	2
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PAPA CAMPESINA EN CUADROS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1.8	0.1	13.5	10	0.6	0.2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1.0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	3
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON ANÍS**	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
			Anís	3	3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 15		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2735**	**119.9**	**60.4**	**410.1**	**1058**	**23.9**	**18.6**	**1698**	**887**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2.7	0.4	27.6	15	0.4	0.2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10.5	15.3	0.2	352	0.2	1.7	561	252
	MANZANA EN TROZOS	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1.2	0.1	28.9	5	0.4	0.3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1.3	0.3	10.5	7	0.3	0.0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	60	60	299	15.8	16.0	23.0	564	0.3	1.1	221	173
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24.8	11.0	0.1	13	0.8	1.0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	POTECA DE AHUYAMA Y QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0.4	0.1	2.7	9	0.4	0.1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3.5	2.8	0.9	61	0.1	0.4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PAPA PEREJIL EN CUADROS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1.5	0.1	12.2	11	0.2	0.2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0.3	0.1	0.7	14	0.7	0.1	6	42
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0.5	0.2	3.8	3	0.5	0.0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0.3	0.0	8.4	7	0.2	0.0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5.5	13.8	29.3	29	1.0	0.5	315	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0.5	0.1	8.9	14	0.3	0.1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	3
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0.4	0.0	0.9	2	0.1	0.1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1.1	1.1	0.2	26	0.0	0.1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1.3	1.1	0.0	5	0.2	0.1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0.0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0.2	0.0	0.5	3	0.1	0.0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0.1	0.0	0.2	6	0.1	0.0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23

	LOMO DE CERDO MOLIDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23.5	6.6	0.2	19	0.9	2.0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0.0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0.1	0.0	1.3	4	0.2	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1.8	0.1	16.9	9	0.8	0.0	14	2
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE MARACUYÁ Y PAPAYUELA**	C056	Maracuyá, cruda	31	10	6	0.2	0.1	1.2	1	0.2	0.0	1	17
		C067	Papayuela, cruda	22	10	3	0.1	0.0	0.5	1	0.0	0.0	0	2
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**3000**	**119.4**	**85.7**	**428.0**	**1492**	**14.6**	**11.7**	**2235**	**1956**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**110%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	2.0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	DURAZNO EN TROZOS	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1.0	0.1	12.5	9	0.6	0.1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3.2	11.5	31.0	39	0.7	0.2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0.4	0.0	5.4	1	0.2	0.1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0.7	0.0	5.2	2	0.3	0.1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0.2	0.1	1.5	5	0.2	0.1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0.1	0.0	1.0	3	0.0	0.0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1.1	0.3	0.0	0	0.1	0.2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1	0.1	0.1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO EN TROZOS	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32.0	8.0	5.6	8	7.2	5.8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PURÉ DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1.0	0.2	31.4	6	0.3	0.1	21	84
	VERDURA DE HABICHUELA, ARVEJA CON HUEVO DURO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0.7	0.0	2.3	13	0.3	0.1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0.8	0.0	2.0	5	0.2	0.2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1.7	1.5	0.0	7	0.2	0.2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1.6	0.2	8.2	8	0.7	0.1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4.7	4.1	37.7	22	2.4	32.5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
CENA	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
			Color	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0.3	0.0	1.1	3	0.1	0.0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0.5	0.0	2.6	8	0.1	0.1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14.8	5.6	0.7	8	0.2	2.0	94	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	3.3	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	3
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1.7	0.1	15.8	8	0.8	0.0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	LIMONADA	C044	Limón, crudo	160	80	35	0.2	0.2	7.4	15	0.4	0.1	3	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0.4	0.0	3.6	4	0.2	0.0	0	15
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 17		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2703**	**110.9**	**70.3**	**406.0**	**957**	**22.1**	**49.4**	**2001**	**11737**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	15	1.8	0.5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	15	0.8	0.7	69	88
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0.0	1.0	0.0	15	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	15	0.0	0.0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6.9	0.3	18.3	15	2.2	1.1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2.0	0.1	24.0	3	0.2	0.4	1	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5.5	13.8	29.3	30	1.0	0.5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2.2	1.3	9.9	8	0.6	0.5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0.5	0.0	4.4	18	0.2	0.0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0.3	0.0	2.4	2	0.0	0.0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0.1	0.0	1.2	3	0.1	0.0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0.0	4.1	0.0	1	0.0	0.0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0.6	0.6	0.7	24	0.0	0.1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0.1	1.1	0.1	2	0.0	0.0	1	11
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POLLO DESMECHADO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28.9	11.3	0.7	13	1.4	2.6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0.0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	5
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA	B025	Brócoli, crudo	28	11	5	0.3	0.0	0.7	7	0.1	0.0	4	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25	12	0.2	0.0	2.3	7	0.1	0.0	9	325
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0.2	0.0	1.0	2	0.1	0.0	1	15
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0.9	0.2	24.2	4	0.4	0.1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0.4	0.0	5.8	17	0.7	0.2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0.3	0.2	3.3	8	0.2	0.1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	15	1.8	0.5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE	B044	Espinaca, cruda	30	18	6	0.5	0.0	0.7	22	0.4	0.1	12	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0.2	0.0	2.4	7	0.1	0.1	9	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0.1	0.0	0.7	1	0.1	0.0	1	0
	LOMO DE CERDO MOLIDO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23.5	6.6	0.2	19	0.9	2.0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	PAPA COCIDA EN TROZOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1.5	0.1	12.2	11	0.2	0.2	9	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1.4	0.0	12.6	29	1.5	0.5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA	C025	Fresa, madura, cruda	11	10	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0.0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0.1	0.0	1.5	4	0.2	0.0	0	0
		L010	Jengibre, crudo	5	5	19	0.4	0.2	3.6	5	1.0	0.2	1	1
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
MENÚ 18		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2857	117.6	72.7	414.1	992	19.4	14.5	2072	1311
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95.8 136.8	60.8 106.4	342 444.6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	QUESO DOBLE	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14.0	11.2	3.5	243	0.3	1.7	285	58
	SANDIA EN TROZOS	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3.2	11.5	31.0	39	0.7	0.2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0.1	0.0	0.3	3	0.0	0.0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0.3	0.0	1.0	5	0.1	0.0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0.2	0.0	1.1	3	0.0	0.0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0.1	0.0	1.2	3	0.1	0.0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0.1	0.0	0.7	3	0.1	0.0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0.4	0.0	0.9	2	0.1	0.1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0.3	0.0	2.4	2	0.0	0.0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1.1	0.3	0.0	0	0.1	0.2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	POLLO DESMECHADO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20.5	18.1	0.0	12	0.8	0.0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0.0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0.1	0.0	1.5	1	0.0	0.0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0.1	0.0	0.8	1	0.1	0.0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0.1	0.1	0.6	3	0.0	0.0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1.1	0.4	7.1	1	0.3	0.3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2.4	4.8	19.1	30	0.7	0.0	0	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1.0	0.5	4.7	28	0.1	0.1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2.9	2.9	3.1	108	0.0	0.4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1	0.1	0.1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1.0	0.1	1.4	44	0.9	0.2	24	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0.5	0.1	0.5	1	0.1	0.1	1	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18.0	27	2.3	1.9	0.1	10	0.3	0.3	25	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5.2	0.6	29.9	10	1.6	0.5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0.0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1.1	0.3	0.0	0	0.1	0.2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0.0	0	13
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	0.1	4	0
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2843**	**115.4**	**88.7**	**386.1**	**1169**	**16.5**	**13.4**	**2176**	**920**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0.6	2.7	12.1	6	0.6	0.2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	LICUADO DE CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17.4	4.6	0.0	5	2.2	2.9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1.6	0.2	16.7	6	0.6	0.2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1.5	0.1	22.3	8	0.9	0.2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	2.7	20.4	11	1.6	0.2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5.0	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	NARANJA EN TROZOS	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13.9	0.8	38.2	81	4.6	1.8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	VERDURAS SALTEADAS DE ACELGA, CEBOLLA Y TOMATE	B003	Acelga, hojas, cruda	25	21	8	0.5	0.0	1.1	10	0.4	0.1	45	88
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0.2	0.0	0.8	2	0.1	0.0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0.3	0.0	1.6	5	0.1	0.0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	CARNE MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0.0	6	2.7	3.6	51	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0.0	0	13
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0.1	0.0	0.6	2	0.0	0.0	0	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	4
		B009	Ajo, crudo	1	1	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1.9	0.3	10.8	2	0.6	0.2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0.3	0.3	0.3	10	0.0	0.0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0.0	2.5	0.0	1	0.0	0.0	7	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	JUGO DE UVA	C085	Uva blanca, cruda	89	80	30	0.4	0.0	6.9	5	0.3	0.1	2	6
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1.8	10.7	33.5	16	0.9	15.0	300	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0.5	0.2	4.0	3	0.5	0.0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0.3	0.0	8.0	7	0.2	0.0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	22
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	CALABACÍN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0.4	0.2	2.2	12	0.1	0.1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0.3	0.1	3.1	1	0.1	0.0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	PECHUGA DESMECHADA CON QUESO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24.8	11.0	0.1	13	0.8	1.0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1.2	0.9	0.3	20	0.0	0.1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

	PLATANO MADURO ASADO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0.2	0.2	10.3	6	0.3	0.1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE LIMÓN**		Hierbas aromáticas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0.1	0.1	2.8	6	0.2	0.0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
MENÚ 20		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2771**	**116.5**	**61.6**	**420.1**	**557**	**23.2**	**29.5**	**2118**	**489**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	0.0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0	0.0	0.0	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	5
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANGO COMÚN EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	32	1.8	0.5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1.5	0.1	22.3	8	0.9	0.2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0.2	0.0	2.7	1	0.1	0.1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0.2	0.0	5.9	1	0.1	0.0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0.1	0.0	0.6	2	0.1	0.0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0.2	0.0	0.7	4	0.1	0.0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0.4	0.0	1.1	3	0.1	0.1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0.2	0.1	1.5	0	0.0	0.0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0.1	0.0	0.9	3	0.0	0.0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0.1	0.0	0.8	2	0.0	0.0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2.2	0.6	0.0	1	0.3	0.4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0.0	1	7
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	LOMO DE CERDO MOLIDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23.5	7.6	0.2	19	0.9	2.0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0.1	0.0	1.0	1	0.1	0.0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0.2	0.0	3.3	9	0.1	0.1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1.1	0.1	2.8	6	0.3	0.2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	PURÉ DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	3	43
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0.5	0.0	13.7	12	0.4	0.1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5.6	1.9	30.2	30	1.6	0.9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0.7	0.2	10.7	10	0.2	0.2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4.4	0.3	52.1	6	0.5	0.8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0.4	1.0	0.4	20	0.3	0.1	0	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0.3	0.0	4.0	11	0.2	0.1	15	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.1	0	1
		D015	Mantequilla	3.0	3	22	0.0	2.5	0.0	1	0.0	0.0	7	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	CARNE DE RES MOLIDA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
		L015	Sal	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	PURÉ DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0.7	0.2	29.9	13	0.2	0.2	11	1
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1.2	0.4	10.0	7	1.4	0.1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0.0	0.0	9.9	0	0.0	0.0	0	0
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0.1	0.0	13.5	6	0.7	0.2	6	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2813**	**109.8**	**61.1**	**441.8**	**902**	**19.5**	**15.0**	**2234**	**1628**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95.8 136.8**	**60.8 106.4**	**342 444.6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**