Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **0-5 meses y 29 días**

Esta minuta Patrón se establece solamente para niños con un Estado Nutricional Eutrófico.
Para los niños y niñas prematuros, con desnutrición, obesidad o patologías de base que afecten el proceso de alimentación o se vean afectadas por el mismo, deberá realizarse el ajuste pertinente por parte del Nutricionista, siguiendo las indicaciones / recomendaciones del médico pediatra.

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA GRUPOS POBLACIONALES POR EDAD

TIPO DE FÓRMULA	Edad cumplida		Peso promedio por edad (kg) [1.]		ER (kcal/kg) [2.]		ER (kcal/día)[3.]		N° de onzas/día [4.]		N° de tarros [5.]	
	Días de vida	Meses cumplidos	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
	0-29	0	4,58	4,35	122	117	559	509	28	25	9	8
	30-59	1	5,5	5,14	110	108	605	555	30	28	10	9
	60-89	2	6,28	5,82	100	101	628	588	31	29	10	9
	90-119	3	6,94	6,41	86	89	597	570	30	29	10	9
	120-149	4	7,48	6,92	85	87	636	602	32	30	10	10
	150-179	5	7,93	7,35	83	85	658	625	33	31	11	10

1. Peso para la edad. Según RIEN
2. Requerimiento de Energía por kilogramo de peso a partir de RIEN. Resolución 3803 de 2016
3. Requerimiento de Energía diario según RIEN. Resolución 3803 de 2016
4. Para determinar el No. de Onzas de fórmula/día, se dividió la enegía requerida/día, en 20 (una onza de fórmula aporta en promedio 20 kilocalorías)
5. Para determinar el N° de tarros/mes, se multiplicó el N° de onzas de fórmula/día por el peso promedio de una medida de polvo de las fórmulas de iniciación (4.3 g), multiplicado por 30 días del mes y dividido por el contenido de polvo del tarro de fórmula (400 g)

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA INDIVIDUOS

Para calcular la cantidad de fórmula de iniciación por toma, se debe:	
ER/día	Multiplicar el peso actual del niño o la niña por el requerimiento de kilocalorías por kg de peso (2.)
N° de onzas de fórmula/día	Dividir el total de energía requerida/día por 20 kilocalorías, que es el aporte promedio de una onza de fórmula de iniciación.
N° de tomas de fórmula/día	Dividir el N° de onzas de fórmula/día por el peso actual del niño o niña
Para calcular la cantidad de tarros de fórmula de iniciación mensual para cada niño	
N° de onzas de fórmula/mes	Multiplicar el N° de onzas de fórmula/día por 30 días del mes, para obtener el N°de Onzas de fórmula /mes
Cantidad de polvo en el mes	Multiplicar el N° de onzas /mes por la cantidad de gramos que tiene cada medida de polvo
N° de tarros/mes	Dividir la cantidad requerida de polvo/mes por el contenido de polvo del tarro

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **6-8 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido****
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g
Carnes				
Carne roja magra	3,5 días/semana + Vísceras rojas 0,5 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido****
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros	
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 120 cc o 4 onzas

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**702**	**19,1**	**28,7**	**88,7**	**578,7**	**355**	**6,9**	**4,0**	**164,4**
RIEN para el grupo de edad (6-8 MESES)*	**661**	**19,0**	**28,0**	**83,5**	**500,0** **UL =600**	**260,0** **UL =1500**	**6,9** **UL= 20**	**2,5** **UL= 5**	**370,0** **AI**
% DE CUBRIMIENTO	**106,2%**	**100,3%**	**102,3%**	**106,2%**	**115,7%**	**136,6%**	**100,4%**	**159,7%**	**44,4%**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **9-11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	4 g	4 g	4 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pan sin crema o relleno		6 g	6 g	6 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	15 g	15 g	30-40 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	30-44 g	30 g	30 g
Carnes				
Carne roja magra	3,5 días/semana + Vísceras rojas 0,5 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7,5 cc	7,5 cc	7,5 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pan sin crema o relleno		6 g	6 g	6 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	15 g	15 g	30-40 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	30-44 g	30 g	30 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7,5 cc	7,5 cc	7,5 cc

Otros	
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido serás de 100 cc o 3,5 onzas

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**770**	**20,4**	**30,6**	**99,9**	**582,5**	**362**	**7,4**	**4,1**	**198,3**
RIEN para el grupo de edad (9-11 MESES)*	**731**	**20,0**	**30,0**	**95,0**	**500,0** **UL =600**	**260,0** **UL =1800**	**6,5** **UL= 20**	**2,5** **UL= 5**	**370,0** **AI**
% DE CUBRIMIENTO	**105,3%**	**101,8%**	**101,9%**	**105,2%**	**116,5%**	**139,2%**	**113,9%**	**164,8%**	**53,6%**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.

Servicio **Dirección de Protección**
Grupo de Edad **1-3 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	6 g	6 g	6 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	7 g	7 g	7 g
Pan sin crema o relleno		10 g	10 g	10 g
Ponqué sin crema o relleno		12 g	12 g	12 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Yogurt o kumis		100 cc	100 cc	100 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	7 g	7 g	7 g
Pan sin crema o relleno		10 g	10 g	10 g
Ponqué sin crema o relleno		12 g	12 g	12 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g
Carnes				
Carne roja magra	3,75 días/semana + Vísceras rojas 0,25 día/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 38g Pierna: 48g Contramuslo: 38g Pescado: 67g	35 g	25 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Yogurt o kumis		100 cc	100 cc	100 cc
Queso	1 día/semana	20 g	20 g	20 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 38g Pierna: 48g Contramuslo: 38g Pescado: 67g	35 g	25 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc

Otros	
	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 20 g en el menú

Azúcares	del día. Se precisa no adicionar azúcar a la alimentación de los niños y niñas menores de dos años en coherencia con las guías alimentarias para la población colombiana.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 4 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 150 cc o 5 onzas se deben usar 28 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1101,2**	**43,4**		**39,6**		**138,7**		**581,4**	**561,8**	**5,8**	**5,2**	**1006,5**
		27,5	**55,1**	**36,7**	**48,9**	**137,6**	**178,9**					
RIEN para el grupo de edad (1-3 años y 11 meses)*	**1063,0**	**26,6**	**53,2**	**35,4**	**47,2**	**132,9**	**172,7**	**210,0**	**500,0**	**4,5**	**2,5**	**1000,0**
								UL:600	**UL: 2500**	**UL: 40**	**UL: 7**	**UL: 1500**
% DE CUBRIMIENTO	**103,6**	**163,2**	**81,6**	**111,8**	**83,8**	**104,4**	**80,3**	**276,8**	**112,4**	**128,8**	**208,1**	**100,6**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **4-5 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3,5 días/semana + Vísceras rojas 0,5 día/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 43g Pierna: 55g Contramuslo: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	35 g	35 g	35 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 43g Pierna: 55g Contramuslo: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 33 g en el menú del día. Lo cual corresponde al 10% de la recomendación de energía para el grupo de edad.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 6 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,4 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 180 cc o 6 onzas se deben usar 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1384,3**	**54,2**		**51,7**		**171,2**		**835,1**	**802,8**	**7,2**	**6,3**	**1212,2**
		34,6	**69,2**	**38,5**	**53,8**	**173,0**	**224,9**					
RIEN para el grupo de edad (4-5 años y 11 meses)*	**1350,0**	**33,8**	**67,5**	**37,5**	**52,5**	**168,8**	**219,4**	**275,0**	**800,0**	**6,2**	**3,0**	**1200,0**
								UL:900	**UL: 2500**	**UL: 40**	**UL: 12**	**UL: 1900**
% DE CUBRIMIENTO	**102,5**	**160,4**	**80,3**	**137,7**	**98,4**	**101,4**	**78,0**	**303,7**	**100,3**	**115,5**	**210,3**	**101,0**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**
Grupo de Edad **6-8 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3,5 días/semana + Vísceras rojas 0,5 día/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	35 g	35 g	35 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 30 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 6 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 180 cc o 6 onzas se deben usar 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1460,5**	**57,3**		**52,6**		**185,0**		**872,8**	**806,9**	**7,6**	**6,6**	**1180,4**
		36,5	**73,0**	**40,6**	**56,8**	**182,6**	**237,3**					
RIEN para el grupo de edad (6-8 años y 11 meses)*	**1392,0**	**34,8**	**69,6**	**38,7**	**54,1**	**174,0**	**226,6**	**275,0**	**800,0**	**6,2**	**3,0**	**1200,0**
								UL:900	**UL: 2500**	**UL: 40**	**UL: 12**	**UL: 1900**
% DE CUBRIMIENTO	**104,9**	**164,5**	**82,3**	**135,9**	**97,2**	**106,3**	**81,6**	**317,4**	**100,9**	**122,2**	**221,6**	**98,4**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **9-13 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	8.5 g	8.5 g	8.5 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	50 g	50 g	50 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc
Otros				

Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 8 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1996,4**	**79,7**		**71,7**		**251,4**		**1605,2**	**1158,2**	**10,8**	**9,3**	**1487,3**
		49,9	**99,8**	**55,5**	**77,6**	**249,5**	**324,4**					
RIEN para el grupo de edad (9-13 años y 11 meses)*	**1908,0**	**47,7**	**95,4**	**53,0**	**74,2**	**238,5**	**310,1**	**433,0**	**1100,0**	**8,7**	**5,0**	**1500,0**
								UL:1700	**UL: 3000**	**UL: 40**	**UL: 25**	**UL: 2200**
% DE CUBRIMIENTO	**104,6**	**167,1**	**83,5**	**135,3**	**96,7**	**105,4**	**81,1**	**370,7**	**105,3**	**124,5**	**185,7**	**99,2**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **14-17 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	8.5 g	8.5 g	8.5 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso

Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 50 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 10,3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2883,2**	**111,8**		**99,7**		**375,1**		**2372,3**	**1224,9**	**16,8**	**12,7**	**1498,4**
		72,1	**144,2**	**64,1**	**112,1**	**360,4**	**468,5**					
RIEN para el grupo de edad (14-17 años y 11 meses)*	**2856,0**	**71,4**	**142,8**	**79,3**	**111,1**	**357,0**	**464,1**	**558,0**	**1100,0**	**11,8**	**8,5**	**1500,0**
								UL:2800	**UL: 3000**	**UL: 45**	**UL: 35**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**101,0**	**156,6**	**78,3**	**125,8**	**89,8**	**105,1**	**80,8**	**425,2**	**111,4**	**142,3**	**149,3**	**99,9**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana, nivel de actividad física moderada; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **18-59 años y 11 meses** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	9,6 g	9,6 g	9,6 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,0 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2645,4**	**104,1**		**86,9**		**352,3**		**2334,9**	**1190,4**	**15,1**	**12,1**	**1418,2**
		92,6	**132,3**	**58,8**	**102,9**	**330,7**	**429,9**					
RIEN para el grupo de edad (18-59 años y 11 meses)*	**2500,0**	**87,5**	**125,0**	**55,6**	**97,2**	**312,5**	**406,3**	**563,0**	**833,0**	**9,7**	**9,3**	**1433,0**
								UL:3000	**UL: 2000**	**UL: 45**	**UL: 40**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**105,8**	**118,9**	**83,3**	**156,2**	**89,4**	**112,7**	**86,7**	**414,7**	**142,9**	**156,1**	**130,5**	**99,0**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **Mayores de 60 años** **5 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	8.5 g	8.5 g	8.5 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2211,9**	**89,1**		**71,8**		**294,8**		**1935,1**	**1031,6**	**12,8**	**10,3**	**1255,5**
		55,3	**110,6**	**49,2**	**86,0**	**276,5**	**359,4**					
RIEN para el grupo de edad (mayor de 60 años)*	**2125,0**	**74,4**	**106,3**	**47,2**	**82,6**	**265,6**	**345,3**	**563,0**	**950,0**	**8,3**	**9,3**	**1250,0**
								UL:3000	**UL: 2000**	**UL: 45**	**UL: 40**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**104,1**	**119,7**	**83,8**	**152,1**	**86,9**	**111,0**	**85,4**	**343,7**	**108,6**	**155,1**	**111,2**	**100,4**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **Gestantes** **6 TIEMPOS**
9-13 años y 11 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20,5 g	150 cc o 20,5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2185,9	90,9		73,6		281,9		1985,0	1102,1	13,0	10,6	1474,6
		76,5	109,3	60,7	85,0	273,2	355,2					
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 9-13 años y 11 meses)*	2092,0	73,2	104,6	58,1	81,3	261,5	339,9	530,0	1100,0	34,0	8,5	1500,0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	104,5	124,2	86,9	126,6	90,5	107,8	82,9	374,5	100,2	38,3	124,5	98,3

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**
Grupo de Edad **Gestantes** **6 TIEMPOS**
14-17 años y 11 meses

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20,5 g	150 cc o 20,5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2488,8	101,9		83,2		323,5		2314,8	1129,6	15,0	11,8	1509,3
		87,1	124,4	69,1	96,8	311,1	404,4					
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 14-17 años y 11 meses)*	2394,0	83,8	119,7	66,5	93,1	299,3	389,1	530,0	1100,0	34,0	8,5	1500,0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	104,0	121,6	85,2	125,0	89,3	108,1	83,2	436,7	102,7	44,0	139,2	100,6

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **Gestantes mayores de 18 años** **6 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				

Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,2 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2605,3**	**107,1**		**81,0**		**351,8**		**2404,5**	**1168,7**	**15,8**	**12,4**	**1492,0**
		91,2	**130,3**	**57,9**	**101,3**	**325,7**	**423,4**					
RIEN para el grupo de edad (Gestantes mayores de 18 años)*	**2532,0**	**88,6**	**126,6**	**56,3**	**98,5**	**316,5**	**411,4**	**550,0**	**800,0**	**33,0**	**9,0**	**1500,0**
								UL:3000	**UL: 2500**	**UL: 45**	**UL: 40**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**102,9**	**120,9**	**84,6**	**143,9**	**82,3**	**111,2**	**85,5**	**437,2**	**146,1**	**47,8**	**138,1**	**99,5**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **Lactantes**
9-13 años y 11 meses

6 TIEMPOS

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2393,0**	**98,3**		**79,3**		**312,8**		**2087,5**	**1182,8**	**14,8**	**11,3**	**1493,5**
		83,8	**119,7**	**66,5**	**93,1**	**299,1**	**388,9**					
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 9-13 años y 11 meses)*	**2293,0**	**80,2**	**114,6**	**63,7**	**89,2**	**286,6**	**372,5**	**885,0**	**1100,0**	**10,5**	**9,0**	**1500,0**
								UL:2800	**UL: 3000**	**UL: 45**	**UL: 35**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**104,4**	**122,5**	**85,7**	**124,4**	**88,9**	**109,1**	**84,0**	**235,9**	**107,5**	**140,9**	**125,1**	**99,6**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio Dirección de Protección
Grupo de Edad **Lactantes**
14-17 años y 11 meses
6 TIEMPOS

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20,5 g	150 cc o 20,5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2656,9**	**108,3**		**88,0**		**347,9**		**2418,3**	**1175,7**	**16,6**	**12,4**	**1479,8**
		93,0	**132,8**	**73,8**	**103,3**	**332,1**	**431,7**					
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 14-17 años y 11 meses)*	**2595,0**	**90,8**	**129,8**	**72,1**	**100,9**	**324,4**	**421,7**	**885,0**	**1100,0**	**10,5**	**9,0**	**1500,0**
								UL:2800	**UL: 3000**	**UL: 45**	**UL: 35**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**102,4**	**119,3**	**83,4**	**122,0**	**87,2**	**107,2**	**82,5**	**273,3**	**106,9**	**158,5**	**137,5**	**98,7**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **Lactantes mayores de 18 años** **6 TIEMPOS**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 129g Pierna: 164g Contramuslo: 132g Pescado: 231g	120 g	84 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 129g Pierna: 164g Contramuslo: 132g Pescado: 231g	120 g	84 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**2799,0**	**116,1**		**87,5**		**376,2**		**2575,9**	**1215,2**	**18,0**	**13,6**	**1503,6**
		98,0	**140,0**	**62,2**	**108,9**	**349,9**	**454,8**					
RIEN para el grupo de edad (Lactantes mayores de 18 años)*	**2733,0**	**95,6**	**136,6**	**60,7**	**106,3**	**341,6**	**444,0**	**900,0**	**800,0**	**9,8**	**10,0**	**1500,0**
								UL:3000	**UL: 2500**	**UL: 45**	**UL: 40**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**102,4**	**121,4**	**85,0**	**144,2**	**82,4**	**110,1**	**84,7**	**286,2**	**151,9**	**183,5**	**135,6**	**100,2**

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.