FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda	F011	100	100	140.0	21.4	6.0	0.2	17.0	0.8	52.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	2.5	0.4	0.6
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CHIPS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	53	45	17.6	0.6	0.1	2.9	20.3	0.3	12.2
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón crudo	C044	120	60	26.4	0.2	0.2	5.6	11.4	0.3	2.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1000.2	35.7	32.3	137.6	89.1	4.5	868.4
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							34%	35%	33%	34%	8%	39%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo	B084	33	20	25.6	0.3	0.0	6.1	0.8	0.1	0.0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	60	60	222.6	7.8	0.9	44.8	15.0	2.3	3.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	175	140	222.6	1.3	0.4	52.4	22.4	0.4	19.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda	B006	106	90	27.0	0.7	0.2	5.2	18.0	0.7	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1130.0	35.2	44.7	141.4	230.1	5.2	917.9
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							39%	35%	46%	35%	21%	44%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Media y Nivel Complementario**
MENÚ No.	**3**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo	T006	40	40	148.4	8.6	0.5	23.5	50.0	2.8	6.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	140	140	134.4	3.1	0.1	29.5	15.4	1.4	25.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda	B098	56	45	23.9	0.6	0.0	4.6	7.2	0.4	32.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	53	45	21.2	0.3	0.0	4.3	12.2	0.2	15.8
			Limón crudo	C044	10	5	2.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	1123.3	32.4	41.0	149.8	156.0	7.8	996.9
RECOMENDACIÓN	2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN	39%	32%	42%	37%	14%	66%	66%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS **JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** **3743**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE SANCOCHO	Plátano hartón verde crudo	B092	29	20	33.2	0.2	0.0	7.9	1.6	0.1	5.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	5	5	18.6	0.7	0.1	3.7	1.3	0.2	0.3
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PURÉ DE PAPA CON MAYONESA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
	GRUPO V. GRASAS		Mayonesa con sal	D020	6	6	19.6	0.1	2.0	0.3	0.8	0.0	42.7
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE GUATILA	Guatila sin cáscara cruda	B048	138	90	24.3	0.7	0.0	4.7	13.5	0.4	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda	C021	120	60	22.8	0.4	0.1	5.1	4.2	0.6	51.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1057.4	35.4	34.8	146.9	205.2	4.5	1006.9
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							36%	35%	36%	36%	19%	38%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res carne magra cruda	F099	100	100	139.0	21.8	5.7	0.0	6.0	2.7	51.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda	T003	40	40	149.6	9.6	0.4	24.1	24.0	1.8	6.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO DOBLE CREMA	Plátano hartón maduro crudo	B089	194	140	184.8	1.5	0.3	42.4	4.2	0.7	5.6
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	45	45	128.7	10.5	8.4	2.7	182.3	0.2	213.8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	60	45	6.3	0.2	0.0	1.0	8.1	0.1	0.9
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1173.2	50.8	33.5	159.9	249.4	6.8	905.3
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							40%	50%	35%	39%	23%	58%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda	F099	100	100	139.0	21.8	5.7	0.0	6.0	2.7	51.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	Habichuela cruda	B052	6	5	2.2	0.1	0.0	0.4	2.0	0.1	0.3
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PATACÓN	Plátano hartón verde crudo	B092	206	140	232.4	1.7	0.3	55.0	11.2	0.6	36.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	60	45	6.3	0.2	0.0	1.0	8.1	0.1	0.9
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón crudo	C044	120	60	26.4	0.2	0.2	5.6	11.4	0.3	2.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	1049.6	33.4	31.8	154.1	65.4	5.4	878.2
RECOMENDACIÓN	2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN	36%	33%	33%	38%	6%	46%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco pulido crudo	A010	10	10	35.3	0.7	0.0	8.0	0.9	0.1	0.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	60	60	222.6	7.8	0.9	44.8	15.0	2.3	3.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO FRITA	Plátano hartón maduro crudo	B089	194	140	184.8	1.5	0.3	42.4	4.2	0.7	5.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE HABICHUELAS CON ZANAHORIA	Habichuela cruda	B052	50	45	19.4	0.9	0.0	3.2	18.0	0.5	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	53	45	21.2	0.3	0.0	4.3	12.2	0.2	15.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo crudo	C045	100	60	28.8	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1099.7	36.4	44.3	132.6	221.4	5.5	919.6
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							38%	36%	46%	33%	20%	47%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo crudo	T019	40	40	157.2	8.0	2.2	23.5	48.0	2.6	12.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	140	140	134.4	3.1	0.1	29.5	15.4	1.4	25.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda	B098	56	45	23.9	0.6	0.0	4.6	7.2	0.4	32.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	53	45	21.2	0.3	0.0	4.3	12.2	0.2	15.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Limón crudo	C044	10	5	2.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	1033.1	31.8	31.7	149.8	154.0	7.5	1002.9
RECOMENDACIÓN	2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN	36%	31%	33%	37%	14%	63%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA CON VERDURAS	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Habichuela cruda	B052	4	4	1.7	0.1	0.0	0.3	1.6	0.0	0.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	5	4	1.9	0.0	0.0	0.4	1.1	0.0	1.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE CONCHAS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	2.5	0.4	0.6
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON PIMENTÓN	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pimentón rojo crudo	B080	4	3	1.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CHIPS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ACELGAS	Acelga hojas cruda	B003	106	90	34.2	2.2	0.2	4.8	44.1	1.6	190.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ		1158.9	37.5	44.2	146.8	242.4	5.5	1102.7
RECOMENDACIÓN		2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN		40%	37%	46%	36%	22%	47%	74%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	**Media y Nivel Complementario**
MENÚ No.	**10**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda	F011	100	100	140.0	21.4	6.0	0.2	17.0	0.8	52.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda	T003	40	40	149.6	9.6	0.4	24.1	24.0	1.8	6.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	DEDITO DE YUCA CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	175	140	222.6	1.3	0.4	52.4	22.4	0.4	19.6
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Harina de maíz blanco precocida	A034	10	10	38.0	0.9	0.4	7.4	0.4	0.3	0.1
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	45	45	128.7	10.5	8.4	2.7	182.3	0.2	213.8
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	53	45	17.6	0.6	0.1	2.9	20.3	0.3	12.2
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda	C056	188	60	36.0	0.9	0.3	7.4	5.4	1.0	3.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1352.5	51.7	45.5	178.6	287.1	5.8	1088.1
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							47%	51%	47%	44%	26%	50%	73%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.
MATRÍCULA PROFESIONAL	**3743**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	Cerdo carne magra cruda	F011	100	100	140.0	21.4	6.0	0.2	17.0	0.8	52.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	5	4	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	4	4	1.6	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE ARRACACHA	Arracacha amarilla sin cáscara cruda	B015	25	20	22.2	0.2	0.0	5.3	4.2	0.2	0.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CASCOS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	60	45	6.3	0.2	0.0	1.0	8.1	0.1	0.9
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón crudo	C044	120	60	26.4	0.2	0.2	5.6	11.4	0.3	2.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							976.6	34.3	32.1	134.0	79.9	4.2	857.1
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							34%	34%	33%	33%	7%	36%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE CEBADA PERLADA	Cebada perlada cruda	A014	10	10	38.5	1.3	0.2	7.2	3.6	0.3	0.7
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	60	60	222.6	7.8	0.9	44.8	15.0	2.3	3.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	175	140	222.6	1.3	0.4	52.4	22.4	0.4	19.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE CALABACÍN	Calabaza sin cáscara cruda	B026	100	90	27.9	0.7	0.4	4.1	21.6	0.3	0.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ		1134.0	36.0	44.9	140.6	239.0	5.0	917.9
RECOMENDACIÓN		2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN		39%	35%	46%	35%	22%	43%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda	T026	40	40	154.8	9.2	0.4	24.4	20.4	2.9	10.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	140	140	134.4	3.1	0.1	29.5	15.4	1.4	25.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda	B098	56	45	23.9	0.6	0.0	4.6	7.2	0.4	32.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	53	45	21.2	0.3	0.0	4.3	12.2	0.2	15.8
			Limón crudo	C044	10	5	2.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1129.7	33.0	40.8	150.7	126.4	7.8	1001.7
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							39%	33%	42%	37%	11%	66%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	Habichuela cruda	B052	6	5	2.2	0.1	0.0	0.4	2.0	0.1	0.3
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	4	3	1.4	0.0	0.0	0.3	0.8	0.0	1.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN COCIDA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda	B006	106	90	27.0	0.7	0.2	5.2	18.0	0.7	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda	C021	120	60	22.8	0.4	0.1	5.1	4.2	0.6	51.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							994.7	34.6	32.9	136.7	210.1	4.6	960.9
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							34%	34%	34%	34%	19%	39%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBÓNDIGAS	Res carne semigorda molida cruda	F101	100	100	194.0	19.6	12.7	0.2	11.0	1.8	60.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda	T003	40	40	149.6	9.6	0.4	24.1	24.0	1.8	6.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PATACÓN CON QUESO DOBLE CREMA	Plátano hartón verde crudo	B092	206	140	232.4	1.7	0.3	55.0	11.2	0.6	36.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	45	45	128.7	10.5	8.4	2.7	182.3	0.2	213.8
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	53	45	17.6	0.6	0.1	2.9	20.3	0.3	12.2
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1332.0	49.1	45.6	174.6	273.6	5.9	1111.5
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							46%	48%	47%	43%	25%	50%	74%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda	F011	100	100	140.0	21.4	6.0	0.2	17.0	0.8	52.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PURÉ DE PAPA CON MAYONESA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
	GRUPO V. GRASAS		Mayonesa con sal	D020	6	6	19.6	0.1	2.0	0.3	0.8	0.0	42.7
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	53	45	21.2	0.3	0.0	4.3	12.2	0.2	15.8
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	860.3	31.4	28.8	122.6	65.1	3.5	751.7
RECOMENDACIÓN	2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN	30%	31%	30%	30%	6%	30%	50%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco pulido crudo	A010	10	10	35.3	0.7	0.0	8.0	0.9	0.1	0.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	60	60	222.6	7.8	0.9	44.8	15.0	2.3	3.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PLÁTANO VERDE FRITO EN JULIANAS	Plátano hartón verde crudo	B092	206	140	232.4	1.7	0.3	55.0	11.2	0.6	36.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE PEPINOS	Pepino de rellenar crudo	B078	100	90	18.9	0.5	0.2	3.4	13.5	0.6	3.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1141.4	35.9	44.6	144.2	214.5	5.2	937.6
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							39%	35%	46%	36%	20%	44%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo crudo	T019	40	40	157.2	8.0	2.2	23.5	48.0	2.6	12.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	140	140	134.4	3.1	0.1	29.5	15.4	1.4	25.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REPOLLO CON VINAGRETA	Zanahoria sin cáscara cruda	B110	53	45	21.2	0.3	0.0	4.3	12.2	0.2	15.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	53	45	17.6	0.6	0.1	2.9	20.3	0.3	12.2
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo crudo	C045	100	60	28.8	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	1018.8	31.3	31.7	145.6	166.2	7.2	982.3
RECOMENDACIÓN	2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN	35%	31%	33%	36%	15%	61%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA BECHAMEL	Pollo pechuga con piel cruda	F085	115	85	141.1	17.6	7.8	0.1	9.4	0.6	53.6
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	15	15	74.9	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda	A040	5	5	18.0	0.6	0.1	3.6	0.8	0.2	0.1
	GRUPO V. GRASAS		Margarina con sal	D018	6	6	43.9	0.0	4.9	0.0	0.8	0.0	52.6
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	2.5	0.4	0.6
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON MAZORCA	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Maíz tierno crudo	A053	3	3	4.6	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	156	140	135.8	2.8	0.3	29.3	11.2	1.1	14.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	11	11	99.0	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda	B006	106	90	27.0	0.7	0.2	5.2	18.0	0.7	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	1151.8	37.2	43.0	150.4	213.4	5.1	962.6
RECOMENDACIÓN	2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN	40%	37%	44%	37%	19%	43%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res carne semigorda molida cruda	F101	100	100	194.0	19.6	12.7	0.2	11.0	1.8	60.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo	T006	40	40	148.4	8.6	0.5	23.5	50.0	2.8	6.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	90	90	317.7	6.0	0.4	72.1	8.1	0.7	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	6	6	54.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	DEDITO DE YUCA CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	175	140	222.6	1.3	0.4	52.4	22.4	0.4	19.6
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Harina de maíz blanco precocida	A034	10	10	38.0	0.9	0.4	7.4	0.4	0.3	0.1
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	9	9	81.0	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	45	45	128.7	10.5	8.4	2.7	182.3	0.2	213.8
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	56	45	10.4	0.4	0.0	1.8	4.1	0.2	2.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	60	45	6.3	0.2	0.0	1.0	8.1	0.1	0.9
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda	C056	188	60	36.0	0.9	0.3	7.4	5.4	1.0	3.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							1377.2	48.6	50.1	176.3	296.7	7.7	1085.3
RECOMENDACIÓN							2900.0	101.5	96.7	406.0	1100.0	11.8	1500.0
% ADECUACIÓN							47%	48%	52%	43%	27%	65%	72%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743