super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	BANANO	SANDIA	MANGO	UVA ISABELA	PIÑA	MELON	MANDARINA
	LACTEO	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	MAICENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CLARAS COCIDAS	CREPE DE CUAJADA
	CEREAL	GALLETAS DE SODA	PAN CASCARA	PAN DE COCO	GALLETAS DE SODA	PAN TAJADO	GALLETAS DE SODA	
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA HILADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO TROPICAL	JUGO DE LULO	LIMONADA	JUGO DE FRESA
	SOPA O CREMA	SOPA DE GUINEO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VEGETALES	SOPA DE AVENA	CREMA DE ESPINACA
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO CON S. CRIOLLA	FILETE DE PESCADO AL HORNO	ALBONDIGA DE RES EN SALSA	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PESCADO SUDADO	SUDADO DE POLLO	SOUFLE DE POLLO
	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ VERDE	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL AL HORNO	YUCA COCIDA	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	PLATANO ACARAMELADO	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	YUCA CON S. CRIOLLA
	VERDURA	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA SIN MAYONESA	ENSALADA VERDE	ENSALADA COLOMBIANA (ZANAHORIA, MAIZ, HABICHUELA Y ARVEJA)	VEGETALES GUISADOS	ENSALADA PICO DE GALLO (Pepino, tomate,cebolla, cilantro)	ENSALADA CRIOLLA (APIO, ZANAHORIA, HABICHUELA, REPOLLO Y TOMATE)	CASQUITOS PEPINO Y LECHUGA
	POSTRE	GELATINA	BOCADILLO	ESPONJADO DE MANGO CON LECHE DESCREMADA	DULCE DE PASTILLA	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA DESCREMADO	DULCE DE GUAYABA DESCREMADO
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO TROPICAL
	CALDO SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	TORTA DE ATUN	CREPE DE POLLO Y VEGETALES	CERDO A LA PLANCHA	EMPAREDADO DE ATUN CON VEGETALES	HAMBURGUESA DE RES	PESCADO SUDADO	MOLIDA DE RES GUISADA
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ VERDE		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	TUBERCULO	PLATANITOS HORNEADOS	CASCOS DE PAPA AL HORNO	PLATANO MADURO COCIDO	TORTA DE PAPA AL PEREJIL	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VEGETALES SALTEADOS	MELÓN	GUISO DE YOTAS	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	SANDIA	MANGO
	OTRO	MASMELO	GELATINA	DULCE DE PASTILLA	ESPONJADO DE LIMON DESLACTOSADO	BOCADILLO	DULCE DE MANGO	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	FRUTA	UVA ISABELA	NARANJA	BANANO	SANDIA	MELON	MANGO	MANDARINA
	LACTEO	MAICENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLATE CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLATE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	CUAJADA		CUAJADA	CUAJADA	CARNE EN EL CALDO	CUAJADA
	CEREAL	MOGOLLA	PAN TAJADO	PAN DE AVENA	GALLETA DE SODA	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	GALLETA DE SODA
	OTRO	CALDO DE PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	CALDO DE PAP	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CARNE	CALDO HILADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MANGO	JUGO TROPICAL	NARANJADA	JUGO DE MORA	JUGO DE FRESA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA
	SOPAO CREMA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PLATANO RALLADO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	MILANESA DE POLLO	PESCADO SUDADO	HAMBURGUESA DE RES A LA CRIOLLA	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO SUDADO EN SS CRIOLLA	RES SUDADA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ ZANAHORIA	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	YUCA AL CILANTRO	MADURO APANELADO	PAPA DORADA AL HORNO	PLATANO ACARAMELADO	YUCA EN S. CREMOSA DE CILANTRO	CUADROS DE YUCA AL PEREJIL	CUADROS DE PAPA AL CILANTRO
	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA (Zanahoria, Cebolla cabezona, maiz)	ENSALADA CRIOLLA (APIO, ZANAHORIA, HABICHUELA, REPOLLO Y TOMATE)	CASQUITOS DE TOMATE AL LIMON	ENSALADA DE MELON (ZANAHORIA, MELON, LECHUGA, UVAS) SIN CREMA DE LECHE	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, LECHUGA	ENSALADA VERDE (SIN AGUACATE)	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA SIN MAYONESA
	POSTRE	MERENGUE DESCREMADO	MASMELO DESCREMADO	GELATINA DESCREMADO	GALLETA WAFER DESCREMADO	ASPIC CON LECHE DESCREMADA	BOCADILLO DE LECHE DESCREMADO	GELATINA CON LECHE DESCREMADA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	ROLLITO DE RES CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO A LA CAZADORA	SANDWICH DE POLLO Y VEGETALES	POLLO EN S. UVAS	LASAGÑA DE RES	PECHUGA DE POLLO ORIENTAL
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PIMENTON
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA COCIDA AL PEREJIL	PLATANO MADURO COCIDO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	MADURITOS COCIDOS
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	SANDIA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	MASMELO	GELATINA	MASMELO	GELATINA	ESPONJADO DE MANGO (DESLACTOSADO)

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	UVA ISABELLA	PAPAYA	MELON	SANDIA	PIÑA	NARANJA
	LACTEO	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADO	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	COLADA DE MAICENA CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADO	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	CLARAS DE HUEVO COCIDAS	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	POLLO EN EL CALDO	HUEVO COCIDO
	CEREAL	PAN DE UVAS	PAN ROLLO	MOGOLLA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA
	OTRO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	LIMONADA	JUGO DE UVA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA
	SOPAO CREMA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PLATANO RALLADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO SUDADO	GOULASH DE RES	FILETE DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO A LA TERIYAKI	GOULASH DE RES	PESCADO SUDADO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MORA
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ PAJARITO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	SPAGUETTI
	TUBERCULO	PAPA ENCHAQUETADA	CUADROS DE YUCA AL CILANTRO	MADURO ACANELADO	YUCA AL VAPOR CON S. CRIOLLA	MADURO AL HORNO	YUCA COCIDA	PAPA DORADA AL HORNO
	VERDURA	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA DE ZANAHORIA, APIO, PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, LECHUGA	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, TOMATE, BROCOLI, ZANAHORIA	ENSALADA DE ARVEJA, HABICHUELA, ZANAHORIA, MAIZ	CHOP SUEY (Apio, zanahoria, habichuela, zuchini)
	POSTRE	DULCE DE PIÑA DESCREMADA	GELATINA DESCREMADA	ESPONJADO DE LIIMÓN DESCREMADO	BOCADILLO	FLAN DE AREQUIPE DESCREMADO	DULCE DE PASTILLA	GELATINA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE MORA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO TROPICAL
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	JULIANAS DE RES SALTEADAS	POLLO AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	PICADA DE CARNES (POLLO Y RES)	PERNIL DE POLLO GUISADO	ROPA VIEJA CUBANA (RES)	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	TUBERCULO	MONEDAS DE MADURO AL HORNO	CASCOS DE PAPA AL HORNO EN FINAS HIERBAS	ENYUCADO	CASCOS DE PAPA CON FINAS HIERBAS	YUCA COCIDA	MADURO AL HORNO	PURÉ DE PAPA
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	SANDIA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	GUISO DE ESPINACA	MELON	PAPAYA
	OTRO	MASMELOS	BOCADILLO	GELATINA	MERENGUE	ESPONJADO DE LIMON	GELATINA	DULCE DE GUAYABA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **1**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Banano	Banano	143,0	110
ALMUERZO	Sopa De Guineo	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Pernil de pollo en s. criolla	Pernil de pollo	150,0	150
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa artesanal al horno	Papa común	165,0	150
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Torta de atún	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Atún Lomitos	50,0	50
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	34,2	29,75
		Huevo de gallina	6,0	5
		Harina de trigo	10,0	10
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Platanitos horneados	Plátano maduro	131,6	97,5
	Vegetales salteados	Apio En Rama	7,5	5
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Habichuela	29,7	27
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
		Zanahoria	29,3	25,5
	Masmelo	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Huevo de gallina	6,0	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Sandía	Patilla	304,0	190
ALMUERZO	Crema de ahuyama	Ahuyama	54,0	40
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	34,7	31,5
		Zanahoria	19,6	17
	Filete de pescado sudado	Filete De Pescado	230,0	230
		Tomate guiso	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	8,0	5
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Dorada	Papa Común	108,9	99
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada verde	Pepino cohombro	22,5	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Jugo De Mora	Pulpa De mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Crepe de pollo con vegetales	Harina de trigo	60,0	60
		Leche Entera	30,0	30
		Huevo de gallina	6,0	5
		Margarina	5,0	5
		Pechuga	120,0	120
		Tomate guiso	6,0	5
		Cebolla larga	8,0	5
		Pimentón rojo	3,5	3
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	11,5	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno	Papa Común	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	1,0	1
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	150,0	100
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **3**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	48,0	40
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	25,2	18
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	26,3	19,5
		Yuca	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Albondigas de res en salsa	Molida de res	130,0	130
		Miga de pan	10,0	10
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Apio en rama	3,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Atomatado	Arroz	40,0	40
		Tomate Chonto	4,8	4
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa cocida con salsa criolla	Papa Común	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,1	0,1
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Jugo De Tomate de arbol	Pulpa De tomate de arbol	60,0	60
	Esponjado de mango con leche	Pulpa de mango	10,0	10
		Leche descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Cerdo a la plancha	Pierna de cerdo	130,0	130
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
		Romero Fresco	1,0	1
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano maduro cocido	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Guiso de yotas	Yotas	86,4	64
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa celestino	Zanahoria	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Descremada	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Uva isabella	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Cebada	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Cuchuco De Cebada	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pechuga A La Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	130,0	130
		Tomate Chonto	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano Acaramelado	Panela	15,0	15
		Plátano Maduro	118,5	87,75
	Vegetales Guisados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Emparedado de atun con vegetales	Pan tajado	60,0	60
		Atún en agua	50,0	50
		Tomate guiso	156,0	130
		Cebolla larga	8,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Torta de papa al perejil	Papa Común	110,0	100
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Margarina	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	117,0	90
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Esponjado de limon	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche Descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **5**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo de gallina	60,0	50
	Pan tajado	Pan tajado	80,0	80
	Piña	Piña Común	174,0	120
ALMUERZO	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Soufflé de pescado	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	34,2	29,75
		Huevo de gallina	6,0	5
		Harina de trigo	10,0	10
	Ensalada pico de gallo	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa dorada al horno	Papa común	148,5	135
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce de piña	Pulpa de piña	20,0	20
		Azúcar	3,0	3
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Hamburguesa de carne	Miga de pan	10,0	10
		Huevo de gallina	4,2	3,5
		Mostaza	2,0	2
		Molida de res	120,0	120
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré De Papa Confeti	Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Pimentón Rojo	2,0	1,7
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **6**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Claras cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Galleta de soda	Galleta saltín	50,0	50
	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Sopa de avena	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Avena en hojuelas	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Aceite vegetal	5,0	5
	Sudado de pollo	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	24,0	20
		Papa Común	55,0	50
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Esponjado De Mora	Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Descremada	30,0	30
		Pulpa De mora	20,0	20
	limonada	Pulpa De limon	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Filete de pescado en salsa criolla	Filete De Pescado	166,0	166
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Zanahoria	19,6	17
	Arroz con verduras	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5,0	5
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Torta de yuca	Yuca	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Sandia	Patilla	160,0	100
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Azúcar	**3**	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Crepe De Cuajada	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Cuajada	45,0	45
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema De Espinaca	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Espinaca	21,0	15
		Leche Descremada	35,0	35
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	49,5	45
	Soufle de pollo	Pechuga	130,0	130
		Huevo de gallina	0,2	0,2
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Zanahoria	23,0	20
		Miga de Pan	20,0	20
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de pepino y lechuga	Lechuga batavia	26,1	18
		Pepino cohombro	27,5	22
		Limón común	7,5	5
	Yuca al vapor con s. criolla	Yuca	99,0	90
		Cebolla larga	16,0	10
		Tomate guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Molida de res guisada	Cogote de res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Tornillos napolitanos	Pasta tornillo	40,0	40
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
			5,8	
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Maduro horneado	Plátano maduro	135,0	100
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
	Masmelo	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **8**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Descremada	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Desmechado de res	Cogote De Res	100,0	100
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Pimentón rojo	3,5	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al cilantro	Yuca	99,0	90
		Cilantro	1,2	1
	Ensalada Campesina	Tomate Chonto Pinton	36,0	30
		Cebolla Cabezona Blanca	30,8	28
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Pepino cohombro	37,5	30
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo Mango	Pulpa de mango	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pechuga de pollo napolitana	Pechuga	130,0	130
		Papa Común	33,0	30
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla larga	12,8	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa en chupe	Papa común	99,0	90
		Leche Entera	8,0	8
		Margarina	3,0	3
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Ajo En Pepa	0,1	0,1
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Calabacín Al Perico	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **9**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich De cuajada	Pan Tajado	2,0	2
		Cuajada	45,0	45
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
ALMUERZO	Crema De Zanahoria	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Descremada	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	59,4	54
		Zanahoria	48,9	42,5
	Milanesa de pollo	Pechuga	130,0	130
		huevo de gallina	24,0	20
		Harina de trigo	20,0	20
	Arroz al perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro apanelado	Plátano maduro	135,0	100
		Panela	20,0	20
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo De Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Rollito de res con vegetales	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Cogote de res	100,0	100
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	34,7	31,5
		Zanahoria	48,9	42,5
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	7,2	4,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de papa cocida al perejil	Papa Común	99,0	90
		Perejil liso	2,2	2
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
	Dulce De Mora	Azúcar	5,0	5
		Mora	30,0	30
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche y huevo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Huevo De Gallina	60,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	130,0	100
ALMUERZO	Sopa De Plátano	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Plátano Verde	35,1	26
		Zanahoria	29,3	25,5
	Pescado sudado	Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Tomate guiso	30,0	25
	Arroz de zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	2,3	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa dorada al horno	Papa común	143,0	130
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos De Tomate	Tomate Chonto Pinton	72,0	60
		Limón común	4,5	3
	Gelatina	Gelatina Sabor	15,0	15
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar Corriente	---	10
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pernil de pollo a la cazadora	Pernil de pollo	140,0	140
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano maduro cocido	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Masmelo	Masmelos	25,0	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Patilla	Patilla	160,0	100
ALMUERZO	Crema de ahuyama	Ahuyama	40,5	30
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	20,0	20
		Papa Común	22,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Hamburguesa De res a la criolla	Harina De Trigo	4,0	4
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Molida de res	135,0	135
		Tomate guiso	18,0	15
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	11,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano al horno dorado	Plátano Maduro	135,0	100
	Poteca de yota	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	14,4	9
		Tomate guiso	9,6	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Sandwich de pechuga con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	70,0	70
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	108,9	99
		Margarina	5,0	5
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
	Gelatina	Gelatina Sabor	25,0	25
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Aguadepanela Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Sopa De Mazorca	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Mazorca	58,8	42
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca en s. cremosa de cilantro	Yuca	99,0	90
		Leche Descremada	5,0	5
		Cilantro	1,2	1
	Ensalada De Zanahoria, pepino y lechuga	Zanahoria	34,5	30
		Pepino cohombro	50,0	40
		Lechuga batavia	58,0	40
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pollo en salsa de uvas	Pechuga	140,0	140
		Ajo En Pepa	2,3	2
		Cebolla larga	6,4	4
		Pimentón rojo	11,5	10
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Uvas pasas	5,0	5
		Azúcar corriente	3,0	3
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré De Papa al cilantro	Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Soufflé de berenjena	Berenjena blanca	135,0	108
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
		Harina De Trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
	Masmelos	Masmelos	25,0	25
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Sopa De Avena	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Avena En Hojuelas	18,0	18
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,6	17
	Filete de pescado en salsa criolla	Filete De Pescado	166,0	166
		Harina De Maíz	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Miga de pan	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	Arroz con verduras	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5,0	5
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de yuca al perejil	Yuca	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	20,0	20
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Bocadillo	Bocadillo	20,0	20
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Lasagña de res y queso	Molida de res	19,3	19,25
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Apio en rama	4,5	3
		Romero Fresco	1,0	1
		Laurel	1,0	1
		Aceite vegetal	10,0	10
		Pasta Lasagna	30,0	30
		Queso tajado	15,0	15
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	110,0	100
		Margarina	5,0	5
		Ajo En Pepa	1,7	1,5
	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
		Azúcar	10,0	10
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **14**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Huevo de gallina	6,0	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Entera	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	60,0	60
		Papa Común	49,5	45
		Tomate Chonto	38,4	32
	Res sudada	Carne De Res	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Tomate guiso	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de papa al cilantro	Papa común	148,5	135
		Margarina	5,0	5
		Cilantro	1,7	1,5
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Mayonesa	2,0	2
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Pechuga de pollo oriental	Pechuga	140,0	140
		Ajo En Pepa	2,3	2
		Cebolla larga	6,4	4
		Pimentón rojo	11,5	10
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Zanahoria	17,3	15
		Calabacín verde	22,0	20
		Aceite vegetal	5,0	5
		Salsa soya	5,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
	Arroz Al Pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	3,5	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduritos cocidos	Plátano Maduro	121,5	90
		Aceite vegetal	10,0	10
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Esponjado De Mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Leche Descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Claras de huevo cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,6	17
	Pernil de pollo sudado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pernil de pollo	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	24,4	21,25
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa enchaquetada	Papa común	99,0	90
	Ensalada pico de gallo	Pimentón rojo	5,8	5
		Pepino cohombro	27,5	22
		Tomate Chonto Pinton	48,0	40
		Cilantro	3,5	3
		Limón tahiti	7,5	5
	Dulce de piña	Pulpa de piña	20,0	20
		Azúcar	5,0	5
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Julianas de res salteadas	Carne De Res	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Calabacín verde	11,0	10
		Calabacín amarillo	11,0	10
		Salsa soya	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Monedas de maduro al horno	Plátano Maduro	121,5	90
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla larga	4,8	3
		Margarina	3,0	3
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **16**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan rollo	Pan rollo	80,0	80
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano rayado	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Goulash De Res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Goulash De Res	120,0	120
		Habichuela	19,8	18
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de yuca al cilantro	Yuca	89,1	81
		Cilantro	2,1	1,8
	Ensalada De Zanahoria Apio Pepino Y To	Apio En Rama	3,0	2
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pollo al wok	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pechuga	120,0	120
		Pimentón Rojo	23,0	20
		Apio en rama	15,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno en Finas hierba	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo De Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **17**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Pan mogolla	Pan Mogolla	80,0	80
	Papaya	Papaya Madura	130,0	100
ALMUERZO	Sopa De Avena	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Avena En Hojuelas	18,0	18
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,6	17
	Filete de pescado	Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Filete de pescado	230,0	230
		Zanahoria	4,6	4
		Perejil Liso	2,2	2
	Arroz atomatado	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Esponjado de limón	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche condensada	5,0	5
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
		Azúcar corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Carne de res sudada	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Goulash De Res	120,0	120
		Habichuela	14,9	13,5
		Papa Común	19,8	18
		Zanahoria	19,6	17
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tornillos	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pasta tornillo	35,0	35
		Tomate Guiso	24,0	20
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al vapor	Yuca	99,0	90
	Calabacín Salteado Con Zanahoria Y Maíz	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Colada de maicena con leche	Fécula de maíz	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	PECHUGA DE POLLO A LA TERIYAKI	Pechuga	130,0	130
		Cebolla cabezona blanca	27,5	25
		Azúcar	5,0	5
		Gengibre	1,5	1,5
		Aceite vegetal	1,0	1
		Vinagre manzana	10,0	10
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al vapor con s. criolla	Yuca	99,0	90
		Cebolla larga	16,0	10
		Tomate guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada De Remolacha Zanahoria Y Lec	Lechuga Batavia	19,9	13,75
		Remolacha	33,6	28
		Zanahoria	34,2	29,75
	Bocadillo	Bocadillo	20,0	20
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Picada de carnes	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Pechuga	40,0	40
		Pierna de cerdo	40,0	40
		Carne De Res	40,0	40
		Cebolla cabezona blanca	10,6	9,6
		Pimentón rojo	11,5	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno en Finas hierba	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Ensalada criolla	Tomate chonto	43,2	36
		Cebolla cabezona blanca	29,7	27
		Pepino cohombro	42,5	34
		Limón tahiti	7,5	5
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **19**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Aguadepanela Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Sandia	Patilla	240,0	150
ALMUERZO	Crema De Ahuyama	Ahuyama	43,9	32,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	49,5	45
	Goulash de res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	135,0	135
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Zanahoria	11,5	10
		Papa Común	16,5	15
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	Plátano maduro	87,8	65
	Ensalada De Repollo Blanco Tomate Bro	Brocoli	19,2	12
		Repollo Blanco	22,8	17,5
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pernil de pollo guisado	Pernil de pollo	150,0	150
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Ahuyama	13,5	10
		Papa Amarilla (Criolla)	15,0	15
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca cocida	Yuca	99,0	90
	Guiso de espinaca	Cebolla Larga	12,8	8
		Espinaca	84,0	60
		Tomate Guiso	19,2	16
		Aceite vegetal	5,0	5
	Esponjado De Limón	Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Descremada	30,0	30
		Pulpa De Limon	20,0	20
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	50,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan cascarita	Pan cascarita	60,0	60
	Piña	Piña Común	145,0	100
ALMUERZO	Sopa De Cebada	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	8,0	8
		Cebada Perlada	20,0	20
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Pescado sudado	Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Tomate guiso	30,0	25
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca cocida	Yuca	99,0	90
	Ensalada De Arveja Habichuela Zanahori	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Habichuela	29,7	27
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	34,2	29,75
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Ropa vieja cubana	Aletón de res	150,0	150
		Tomate guiso	30,0	25
		Cebolla cabezona blanca	16,5	15
		Pimentón rojo	11,5	10
		Apio en rama	7,5	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	Plátano maduro	114,8	85
		Margarina	5,0	5
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar corriente	15,0	15
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **21**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
ALMUERZO	Sopa De arracacha	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	8,0	8
		Apio arracacha	36,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Pechuga de pollo en s. mora	Pechuga	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	4,8	3
		Mora	10,0	10
		Azúcar	10,0	10
	Espaguetti en salsa	Pasta Espaguetti	40,0	40
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa dorada al horno	Papa común	99,0	90
		Perejil liso	5,5	5
	Chop suey	Apio en rama	22,5	15
		Zanahoria	34,5	30
		Habichuela	33,0	30
		Calabacín verde	33,0	30
		Aceite vegetal	5,0	5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mora	Pulpa de mora	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
Comida	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Crepe de pollo y vegetales	Harina De Trigo	40,0	40
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Pechuga	50,0	50
		Queso Tajado	10,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Calabacín verde	11,0	10
	Pure de papa	Papa común	110,0	100
	Papaya madura	Papaya madura	130,0	100
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar	15,0	15
	Jugo tropical	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPOGRASA (HGR)

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº interc	Energia	PROT	GRASA	CHO	Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	Se	VIT.E.	VIT K	VIT D	VIT A	VIT A	B1	RB	NIA	A. PANT.	B6	A.FOL.	B12	VITC.
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	ER	mcg	UI	UI	ER	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg
LECHE	1	110	7,0	3,3	13,0	267,3	204,3	0,2	102,1	299,0	24,4	0,9	0,0	0,0	2,3	0,1	1,1	28,6	263,5	70,9	0,1	0,4	0,2	0,7	0,1	9,3	0,6	2,1
ALIMENTO PROTEICO	1,5	113	9,3	6,8	1,3	201,0	158,2	0,7	108,1	28,3	5,4	2,4	2,3	0,0	5,1	78,8	3,8	4,5	293,3	70,5	0,0	0,2	0,1	0,8	0,0	8,6	0,3	-
CARNES	2,2	330	31,6	15,1	1,1	19,1	323,8	7,6	118,8	478,5	33,0	15,9	0,4	0,1	35,4	0,2	6,0	3,5	3.973,9	1.186,4	0,4	0,9	10,1	16,1	0,6	104,1	11,1	10,2
PESCADOS	0,28	64	11,0	1,6	0,8	22,5	137,6	1,9	46,6	160,5	17,9	7,1	0,5	0,1	17,6	0,4	0,6	23,3	135,7	40,8	0,1	0,1	1,9	0,3	0,1	7,0	6,0	2,1
ENLATADOS	0,14	8	1,2	0,4	-	7,3	15,7	0,1	15,0	10,5	1,6	0,1	0,0	0,0	3,3	0,1	0,3	11,2	8,6	2,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0
LEGUMINOSAS FRESCAS	0,28	7	0,5	0,1	1,0	3,5	8,5	0,1	6,9	23,9	2,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	-	34,5	3,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	-	1,6
HORTALIZAS Y VERDURAS	6,5	85	5,4	0,9	20,2	132,3	131,9	2,9	119,7	723,3	57,6	1,9	0,3	0,8	2,9	2,0	60,8	4,9	4.507,2	450,1	0,2	0,3	2,0	0,8	0,3	140,9	-	92,8
FRUTAS	5	150	2,7	0,8	38,5	53,4	59,5	1,6	4,7	369,5	22,3	0,2	0,2	0,3	0,9	0,7	1,3	-	1.465,5	146,5	0,2	0,2	2,1	1,2	0,2	25,1	-	136,5
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	5,5	594	17,2	9,2	116,5	122,7	422,1	8,0	430,7	351,5	120,6	3,7	0,4	2,5	23,3	1,2	6,0	13,4	841,8	244,0	0,8	0,7	8,9	0,9	0,7	149,0	0,2	10,4
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	3,5	319	4,7	1,2	75,2	28,0	119,4	2,1	16,6	491,6	22,4	0,2	0,1	0,1	2,1	0,2	0,7	-	2.167,0	52,4	0,2	0,1	3,4	0,3	0,2	15,2	-	48,2
GRASAS Y ACEITES	2	90	0,7	9,4	0,7	2,8	10,8	0,1	32,9	34,4	4,4	0,1	0,0	0,0	0,3	166,2	1,4	1,0	117,4	30,3	-	-	0,3	0,1	0,0	3,5	-	-
EDULCORANTES	3	240	0,2	0,2	60,4	26,2	13,3	0,9	4,6	49,4	0,5	0,0	0,1	-	0,4	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,5	-	-
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,45	41	0,7	0,9	8,0	11,6	16,2	0,2	17,7	31,4	5,0	0,4	0,1	0,0	0,3	13,1	-	0,1	20,4	2,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	38,5	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	0,2	0	0,0	0,0	0,1	1,3	0,4	0,0	2,5	2,6	0,4	0,0	-	0,0	-	-	-	-	18,5	1,9	-	-	0,0	-	-	0,1	-	0,2
TOTAL		**2.206**	**92,3**	**50,2**	**350,6**	**920,8**	**1.636,6**	**26,6**	**1.031,2**	**3.093,0**	**322,6**	**32,9**	**4,4**	**4,1**	**94,0**	**268,9**	**82,5**	**90,6**	**13.948,8**	**2.329,2**	**2,1**	**2,9**	**30,4**	**21,1**	**2,3**	**471,0**	**18,5**	**320,3**
% de adecuacion		**98%**	**97%**	**96%**	**101%**																							

ND. Alexander Castro
MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	**2206**	**92,33**	**369**	**16,7**	**2247**	**95,5**	**382**	**17**
GRASA		**50,19**	**452**	**20,5**		**52,4**	**472**	**21**
CHO		**350,55**	**1402**	**63,6**		**348,3**	**1393**	**62**