			Analítico proximal						Minerales														Vitaminas									Ácidos Grasos y Colesterol							UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA)	COSTO UNIDAD DE MEDIDA
codigo	Nombre del Alimento	Parte evaluada	Humedad g	Energia (Kcal)	Energia (kJ)	Proteina (g)	Lipidos g	Carbohidratos Totales (g)	Carbohidratos disponibles (g)	Fibra Dietaria (g)	Ceniza (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Iodo (mg)	Fosforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (UI)	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada (g)	Grasa Poliinsaturada g	Colesterol (mg	Ferro Comestible (%)	codigo	g O KC	g
C009	crudo	Pulpa	69.1	125	531	1.2	0.1	28.9	26.9	2.0	0.7	5	0.4		26		0.3	28	355	0.04	0.04	0.5		0.00	10	20					80	C009									
C010	crudo	Pulpa	75.3	101	430	1.5	0.1	22.3	19.6	2.6	0.8	8	0.9	3	27	2	0.2	29	328	0.05	0.03	0.6	21	0.00	19	22					70	C010	500	2600							
C011	crudo	Pulpa	69.6	124	516	1.2	0.2	28.1	25.5	2.6	0.9	6	0.4	1	29		0.2	24	342	0.05	0.03	0.5		0.00	15	14					80	C011									
C016	banano, cruda		14.1	340	1444	1.0	0.4	80.7	76.8	0.9	1.8	10	1.5		91		0.6			0.08	0.06	1.1		0.00	1	28					100	C016									
P015	crudo	Pulpa	68.2	126	531	1.5	0.1	28.9	26.9	2.0	1.3	3	0.3		22			28.0	355					0.00	8						80	P015									
P016	crudo	Pulpa	71.2	112	471	1.1	0.2	26.4		1.1	1.1	6	0.4		22					0.04	0.04	0.6		0.00	15	90					65	P016									

Programa o Proyecto: FAMILIAR Y COMUNITARIA

Sub-Proyecto: EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR

Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETÁ - ASOMUPCAR

Unidad de Servicio:

Indigena: _____ **(étnia** _____**)**

GRUPO DE EDAD : **6 a 11 meses**

GRUPO ÉTNICO :

Afro ____ **Raizal** ___ **Rrom** ___ **Sin pertenencia Étnica** __X__

ANALISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MENORES DE 1 ANO

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 1	NARANJA	C062	Naranja, cruda	78.4	55.0	22.6	0.4	0.2	4.8	1.10	18.15	0.72	0.28	1.10	500	$ 1,000	$ 157
	PAN BLANCO	A060	Pan blanco, regular, hornea	15.0	15.0	40.2	1.3	0.5	7.3	0.00	8.10	0.45	0.14	81.15	15	$ 500	$ 500

APORTE TOTAL DEL DÍA	63	1.7	0.7	12.2	1	26	1.2	0.4	82	COSTO TOTAL $	$	657
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	538	16.1	22.3	65.1	109.0	176.0	5.5	3.4	66.0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=1500	UL=20	UL= 5	UL=			
	652	13.3 15.2	30.3 30.0	83.3 95.0	500.0	260.0	6.9	2.5	370.0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	11.7%	10.7%	3.0%	18.7%	1.0%	14.9%	21.2%	12.1%	124.8%			

MARÍA _____
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 2	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	78.4	55.0	29.7	0.5	0.1	6.3	19.25	19.25	0.17	0.11	1.10	500	$ 3,600	$ 564
	GALLETA CUCA	A021	Galletas ducles, cucas	15.0	15.0	58.5	1.1	0.5	12.5	0.00	1.20	0.06	0.00	0.00	15	$ 300	$ 300

APORTE TOTAL DEL DÍA	88	1.6	0.5	18.8	19	20	0.2	0.1	1	COSTO TOTAL $	$	864
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	538	16.1	22.3	65.1	109.0	176.0	5.5	3.4	66.0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=1500	UL=20	UL= 5	UL=			
	652	13.3 15.2	30.3 30.0	83.3 95.0	500.0	260.0	6.9	2.5	370.0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	16.4%	10.2%	2.3%	28.8%	17.7%	11.6%	4.1%	3.2%	1.7%			

MARÍA _____
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 3	BANANO	C010	Banano comun, crudo	78.4	55.0	55.6	0.8	0.1	12.3	12.10	4.40	0.50	0.11	1.65	500	$ 2,800	$ 439
	PONQUE BLANCO	A077	ponqué blanco, regular, sin cu	15.0	15.0	60.5	0.8	2.9	7.8	12.15	9.75	0.18	0.06	58.95	500	$ 6,000	$ 180

APORTE TOTAL DEL DÍA	116	1.6	2.9	20.0	24	14	0.7	0.2	61	COSTO TOTAL $	$	619
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	538	16.1	22.3	65.1	109.0	176.0	5.5	3.4	66.0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=1500	UL=20	UL= 5	UL=			
	652	13.3 15.2	30.3 30.0	83.3 95.0	500.0	260.0	6.9	2.5	370.0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	21.6%	10.1%	13.2%	30.8%	22.2%	8.0%	12.3%	5.0%	91.8%			

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 4	NARANJA	C062	Naranja, cruda	78.4	55.0	22.6	0.4	0.2	4.8	1.10	18.15	0.72	0.28	1.10	500	$ 1,000	$ 157
	PAN MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	15.0	15.0	46.5	1.1	0.3	9.9	0.00	6.00	0.90	0.00	0.15	15	$ 500	$ 500

APORTE TOTAL DEL DÍA	69	1.5	0.5	14.8	1	24	1.6	0.3	1	COSTO TOTAL $	$	657
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	538	16.1	22.3	65.1	109.0	176.0	5.5	3.4	66.0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=1500	UL=20	UL= 5	UL=			
	652	13.3 15.2	30.3 30.0	83.3 95.0	500.0	260.0	6.9	2.5	370.0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	12.8%	9.1%	2.0%	22.7%	1.0%	13.7%	29.4%	8.1%	1.9%			

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: FAMILIAR Y COMUNITARIA
Sub-Proyecto: EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR
Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETA - ASOMUPCAR
Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : Indígena: _____ (étnia _____) Afro___ Raizal___ Rrom___ Sin pertenencia Étnica __X__

GRUPO DE EDAD : 1 a 2 años

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA)	COSTO UNIDAD DE MEDIDA	COSTO PORCION
															gr o cc	$	$
REFRIGERIO SEMANA 1	NARANJA	C062	Naranja, cruda	116.7	70.0	28.7	0.5	0.2	6.2	1.40	23.10	0.91	0.35	1.40	500	$ 1,000	$ 233
	EMPANADA DE POLLO HORNEADA	A042	Hojaldre, regular, horneado	20.0	20.0	111.0	1.5	7.7	8.8	3.40	2.80	0.48	0.10	61.40	20.0	$ 500	$ 500
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	20.0	16.0	26.6	3.3	1.5	0.0	3.84	1.76	0.11	0.13	10.08	20	$ 1,000	$ 1,000
	LECHE ENTERA	G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	150.0	150.0	97.5	5.0	5.6	6.9	64.50	180.0	0.30	0.60	73.50	200	$ 1,020	$ 765

APORTE TOTAL DEL DÍA	264	10.2	14.9	21.9	73	208	1.8	1.2	146	COSTO TOTAL $	$ 2,498
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	800	29.5	30.9	98.0	214.0	357.0	7.9	5.1	195.0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=2500	UL=40	UL= 7	UL= 1500		
	994	24.8 49.7	33.1 44.2	124.2 161.5	210.0	500.0	4.5	2.5	1000.0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	33.0%	34.7%	48.3%	22.3%	34.2%	58.2%	22.8%	23.1%	75.1%		

MAI... JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACION LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) gr o cc	UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 2	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	90.0	70.0	37.8	0.6	0.1	8.0	24.50	24.50	0.21	0.14	1.40	500	$ 3,600	$ 648
	PAN BLANCO CON HUEVO COCIDO	A060	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	53.6	1.8	0.7	9.8	0.00	10.80	0.60	0.18	108.20	20	$ 700	$ 700
		F004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.0	54.0	80.5	6.8	5.8	0.2	95.58	28.62	0.92	0.76	75.06	60	$ 1,000	$ 1,000
	YOGURT	N005	Yogurt, bebible, descremado, sin azúcar	150.0	150.0	73.5	5.6	0.5	11.9	0.00	222.00	0.15	0.75	90.00	200	$ 1,075	$ 806

APORTE TOTAL DEL DÍA	245	14.8	7.0	29.8	120	286	1.9	1.8	275	COSTO TOTAL $	$ 3,154
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	800	29.5	30.9	98.0	214.0	357.0	7.9	5.1	195.0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=2500	UL=40	UL= 7	UL= 1500		
	994	24.8 49.7	33.1 44.2	124.2 161.5	210.0	500.0	4.5	2.5	1000.0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	30.7%	60.0%	22.8%	30.4%	56.1%	80.1%	23.8%	35.8%	140.9%		

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACION LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) gr o cc	UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 3	BANANO	C030	Banano común, crudo	100.0	70.0	70.7	1.1	0.1	15.6	15.40	5.60	0.63	0.14	2.10	500	$ 2,800	$ 560
	PASTEL DE CARNE	A042	Hojaldre, regular, horneado	20.0	20.0	111.0	1.5	7.7	8.8	3.40	2.80	0.48	0.10	61.40	20.0	$ 500	$ 500
		F099	Res, carne magra, cruda	20.0	16.0	22.2	3.5	0.9	0.0	0.00	0.96	0.43	0.58	8.16	20	$ 1,000	$ 1,000
	LECHE ENTERA	G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	150.0	150.0	97.5	5.0	5.6	6.9	64.50	180.00	0.30	0.60	73.50	200	$ 1,020	$ 765

APORTE TOTAL DEL DÍA	301	11.0	14.2	31.3	83	189	1.8	1.4	145	COSTO TOTAL $	$ 2,825
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	800	29.5	30.9	98.0	214.0	357.0	7.9	5.1	195.0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=2500	UL=40	UL= 7	UL= 1500		
	994	24.8 49.7	33.1 44.2	124.2 161.5	210.0	500.0	4.5	2.5	1000.0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	37.7%	37.2%	46.1%	31.9%	38.9%	53.0%	23.3%	27.8%	74.4%		

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) gr o cc	UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 4	NARANJA	C062	Naranja, cruda	116.7	70.0	28.7	0.5	0.2	6.2	1.40	23.10	0.91	0.35	1.40	500	$ 1,000	$ 233
	SANDWICHE DE QUESO MOZARELA	A060	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	53.6	1.8	0.7	9.8	0.00	10.80	0.60	0.18	108.20	20	$ 950	$ 950
		C019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	16.0	16.0	47.4	3.7	3.4	0.5	38.56	82.72	0.03	0.46	59.68	16	$ 800	$ 800
	YOGURT	N005	Yogurt, bebible, descremado, sin azúcar	150.0	150.0	73.5	5.6	0.5	11.9	0.00	222.00	0.15	0.75	90.00	200	$ 1,075	$ 806

APORTE TOTAL DEL DÍA	203	11.5	4.8	28.3	40	339	1.7	1.7	259	COSTO TOTAL $	$ 2,790
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	800	29.5	30.9	98.0	214.0	357.0	7.9	5.1	195.0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					UL= 600	UL=2500	UL=40	UL= 7	UL= 1500		
	994	24.8 49.7	33.1 44.2	124.2 161.5	210.0	500.0	4.3	2.5	1000.0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	25.4%	38.9%	15.4%	28.8%	18.7%	94.9%	21.4%	34.2%	133.0%		

MARÍA JOSÉ REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: FAMILIAR Y COMUNITARIA

Sub-Proyecto: EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR

Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETA - ASOMUPCAR

Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : Indigena: ____ (étnia _____) Afro___ Raizal____ Rrom___ Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 3 a 5 años

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA)	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 1	NARANJA	C062	Naranja, cruda	116.7	70.0	28.7	0.5	0.2	6.2	1.40	23.10	0.91	0.35	1.40	500	$ 1,000	$ 233
	EMPANADA DE POLLO	A042	Hojaldre, regular, horneado	20.0	20.0	111.0	1.5	7.7	8.8	3.40	2.80	0.48	0.30	61.40	20.0	$ 500	$ 500
	HORNEADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	20.0	16.0	26.6	3.3	1.5	0.0	3.84	1.76	0.11	0.13	10.08	20	$ 1,000	$ 1,000
	LECHE ENTERA	G050	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	150.0	150.0	97.5	5.0	5.6	6.9	64.50	180.00	0.30	0.60	73.50	200	$ 1,020	$ 765
			APORTE TOTAL DEL DÍA			264	10.2	14.9	21.9	73	208	1.8	1.2	146			
			APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)			949	31.7	32.3	112.3	251.0	408.0	8.7	5.6	211.0			
			RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD			1247	31.2 62.3	34.6 48.5	155.9 202.6	UL= 600 253.0	UL=2500 700.0	UL=40 5.6	UL=7 2.8	UL= 1500 1133.0		COSTO TOTAL $	$ 2,498
			% CUBRIMIENTO DEL DÍA			27.8%	32.3%	46.2%	19.5%	29.1%	50.9%	20.7%	21.0%	69.4%			

MARIA JOSE REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) gr o cc	UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 2	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	100.0	70.0	37.8	0.6	0.1	8.0	24.50	24.50	0.21	0.14	1.40	500	$ 3,600	$ 720
	PAN BLANCO CON HUEVO	A060	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	53.6	1.8	0.7	9.8	0.00	10.80	0.60	0.18	108.20	30	$ 700	$ 467
	COCIDO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.0	54.0	80.5	6.8	5.8	0.2	95.58	28.62	0.92	0.76	75.06	60	$ 1,000	$ 1,000
	YOGURT	N005	Yogurt, bebible, descremado, sin azú	150.0	150.0	73.5	5.6	0.5	11.9	0.00	222.00	0.15	0.75	90.00	200	$ 1,075	$ 806
			APORTE TOTAL DEL DÍA			245	14.8	7.0	29.8	120	286	1.9	1.8	275			
			APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)			949	31.7	32.3	112.3	251.0	408.0	8.7	5.6	211.0			
			RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD			1247	31.2 62.3	34.6 48.5	155.9 202.6	UL= 600 253.0	UL=2500 700.0	UL=40 5.6	UL=7 2.8	UL= 1500 1133.0		COSTO TOTAL $	$ 2,993
			% CUBRIMIENTO DEL DÍA			25.9%	46.6%	21.8%	26.5%	47.8%	70.1%	21.6%	32.6%	130.2%			

MARIA JOSE REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) gr o cc	UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 3	BANANO	C010	Banano común, crudo	100.0	70.0	70.7	1.1	0.1	15.6	15.40	5.60	0.63	0.14	2.10	500	$ 2,800	$ 560
	PASTEL DE CARNE	A042	Hojaldre, regular, horneado	20.0	20.0	111.0	1.5	7.7	8.8	3.40	2.80	0.48	0.30	61.40	20.0	$ 500	$ 500
		F099	Res, carne magra, cruda	20.0	16.0	22.2	3.5	0.9	0.0	0.00	0.96	0.43	0.58	8.16	20	$ 1,000	$ 1,000
	LECHE ENTERA	G050	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	150.0	150.0	97.5	5.0	5.6	6.9	64.50	180.00	0.30	0.60	73.50	200	$ 1,020	$ 765
			APORTE TOTAL DEL DÍA			301	11.0	14.2	31.3	83	189	1.8	1.4	145			
			APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)			949	31.7	32.3	112.3	251.0	408.0	8.7	5.6	211.0			
			RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD			1247	31.2 62.3	34.6 48.5	155.9 202.6	UL= 600 253.0	UL=2500 700.0	UL=40 5.6	UL=7 2.8	UL= 1500 1133.0		COSTO TOTAL $	$ 2,825
			% CUBRIMIENTO DEL DÍA			31.8%	34.6%	44.1%	27.9%	33.2%	46.4%	21.2%	25.3%	68.8%			

MARIA JOSE REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	MEDIDA (COMPRA) gr o cc	UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 4	NARANJA	C062	Naranja, cruda	116.7	70.0	28.7	0.5	0.2	6.2	1.40	23.10	0.91	0.35	1.40	500	$ 1,000	$ 233
	SANDWICHE DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	53.6	1.8	0.7	9.8	0.00	10.80	0.60	0.18	108.20	20	$ 950	$ 950
	MOZARELA	G019	Queso fresco, semiduro, semigraso,	16.0	16.0	47.4	3.7	3.4	0.5	38.56	82.72	0.03	0.46	59.68	16	$ 800	$ 800
	YOGURT	N005	Yogurt, bebible, descremado, sin azú	150.0	150.0	73.5	5.6	0.5	11.9	0.00	222.00	0.15	0.75	90.00	200	$ 1,075	$ 806
			APORTE TOTAL DEL DÍA			203	11.5	4.8	28.3	40	339	1.7	1.7	259			
			APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)			949	31.7	32.3	112.3	251.0	408.0	8.7	5.6	211.0			
			RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD			1247	31.2 62.3	34.6 48.5	155.9 202.6	UL= 600 253.0	UL=2500 700.0	UL=40 5.6	UL=7 2.8	UL= 1500 1133.0		COSTO TOTAL $	$ 2,790
			% CUBRIMIENTO DEL DÍA			21.4%	36.2%	14.7%	25.2%	15.9%	83.0%	19.4%	31.1%	122.9%			

MARIA JOSE REVELO GOMEZ
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1193201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: FAMILIAR Y COMUNITARIA

Sub-Proyecto: EDUCACIÓN INICIAL EN EL HOGAR

Nombre EAS: ASOCIACIÓN DE MUJERES PRODUCTORAS DE CÁRNICOS DEL CAQUETA - ASOMUPCAR

Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : Indigena: _____ (étnia _____) Afro___ Raizal____ Rrom__ Sin pertenencia Étnica __X__

GRUPO DE EDAD : Madres gestantes y lactantes

ANALISIS CONTENIDO NUTRICIONAL

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 1	NARANJA	C062	Naranja, cruda	120.0	100.0	41.0	0.7	0.3	8.8	2.00	33.00	1.30	0.50	2.00	500	$ 1,000	$ 240
	EMPANADA DE POLLO HORNEADA	A060	Rapidita, regular, horneado	40.0	40.0	222.0	3.0	15.4	17.4	6.80	5.40	0.96	0.20	122.80	40	$ 1,000	$ 1,000
		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40.0	35.0	58.1	7.2	3.2	0.0	8.40	3.85	0.25	0.28	22.05	40	$ 1,000	$ 1,000
	LECHE ENTERA	G010	Leche de vaca, entera, liquida, cruda	200.0	200.0	130.0	6.6	7.4	9.2	84.00	240.00	0.40	0.80	98.00	200	$ 1,000	$ 1,000

	APORTE TOTAL DEL DÍA					451	17.5	26.3	35.6	103	282	2.9	1.8	245			
	APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes I / LS					1948	72.8	72.8	260.6	446.0	930.0	16.7	10.6	411.0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $		$ 3,260
	RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD									UL= 3000	UL=2500	UL=45	UL= 40	UL= 2300			
						2704	94.7	135.2	60.1	165.2	338.0	439.4	725.0	800.0	21.4	9.5	1500.0		
	% CUBRIMIENTO DEL DÍA					23.2%	24.0%	36.2%	13.7%	23.1%	30.4%	17.4%	16.8%	59.6%			

MA[illegible]Z
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1192201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 2	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	114.0	100.0	54.0	0.7	0.1	11.4	35.00	35.00	0.30	0.20	2.00	500	$ 3,600	$ 821
	PAN BLANCO CON HUEVO COCIDO	A060	Pan blanco, regular, horneado	40.0	40.0	107.2	3.6	1.4	19.5	0.00	21.60	1.20	0.36	216.40	40.0	$ 800	$ 800
		J004	Huevo de gallina, entero, cruda	60.0	54.0	80.5	6.8	5.8	0.2	95.58	28.62	0.92	0.76	75.06	60	$ 1,000	$ 1,000
	YOGURT	N005	Yogurt, bebible, descremado, sin azu	200.0	200.0	98.0	7.4	0.6	15.8	0.00	296.00	0.20	1.00	120.00	200	$ 1,075	$ 1,075

	APORTE TOTAL DEL DÍA					340	18.7	7.9	46.9	131	381	2.6	2.3	413			
	APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes I / LS					1948	72.8	72.8	260.6	446.0	930.0	16.7	10.6	411.0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $		$ 3,696
	RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD									UL= 3000	UL=2500	UL=45	UL= 40	UL= 2300			
						2704	94.7	135.2	60.1	165.2	338.0	439.4	725.0	800.0	21.4	9.5	1500.0		
	% CUBRIMIENTO DEL DÍA					17.4%	25.6%	10.8%	18.0%	29.3%	41.0%	15.7%	21.8%	100.6%			

MA[illegible]Z
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1192201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 3	BANANO	C030	Banano común, crudo	115.0	100.0	101.0	1.5	0.1	22.3	22.00	8.00	0.90	0.20	1.00	500	$ 2,800	$ 644
	PASTEL DE CARNE	A060	Rapidita, regular, horneado	40.0	40.0	222.0	3.0	15.4	17.4	6.80	5.40	0.96	0.20	122.80	40	$ 1,000	$ 1,000
		F099	Res, carne magra, cruda	40.0	35.0	48.7	7.6	2.0	0.0	0.00	2.10	0.95	1.26	17.85	40	$ 1,000	$ 1,000
	LECHE ENTERA	G010	Leche de vaca, entera, liquida, cruda	200.0	200.0	130.0	6.6	7.4	9.2	84.00	240.00	0.40	0.80	98.00	200	$ 1,000	$ 1,000

	APORTE TOTAL DEL DÍA					502	18.7	24.9	49.1	115	256	3.2	2.5	242			
	APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes I / LS					1948	72.8	72.8	260.6	446.0	930.0	16.7	10.6	411.0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $		$ 3,664
	RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD									UL= 3000	UL=2500	UL=45	UL= 40	UL= 2300			
						2704	94.7	135.2	60.1	165.2	338.0	439.4	725.0	800.0	21.4	9.5	1500.0		
	% CUBRIMIENTO DEL DÍA					25.8%	25.7%	34.2%	18.8%	25.7%	27.5%	19.2%	23.2%	58.8%			

MA[illegible]Z
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1192201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

RACIÓN LISTA PARA CONSUMO (RLC)

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO SEMANA 4	NARANJA	C062	Naranja, cruda	120.0	100.0	41.0	0.7	0.3	8.8	2.00	33.00	1.30	0.50	2.00	500	$ 1,000	$ 240
	SANDWICHE DE QUESO MOZARELA	A060	Pan blanco, regular, horneado	40.0	40.0	107.2	3.6	1.4	19.5	0.00	21.60	1.20	0.36	216.40	40.0	$ 800	$ 800
		G029	Queso fresco, semiduro, semigraso,	35.0	35.0	103.6	8.0	7.5	1.1	84.35	180.95	0.07	1.02	130.55	35.0	$ 1,100	$ 1,100
	YOGURT	N005	Yogurt, bebible, descremado, sin azu	200.0	200.0	98.0	7.4	0.6	15.8	0.00	296.00	0.20	1.00	120.00	200	$ 1,075	$ 1,075

	APORTE TOTAL DEL DÍA					350	19.7	9.8	45.2	86	532	2.8	2.9	469			
	APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes I / LS					1948	72.8	72.8	260.6	446.0	930.0	16.7	10.6	411.0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $		$ 3,215
	RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD									UL= 3000	UL=2500	UL=45	UL= 40	UL= 2300			
						2704	94.7	135.2	60.1	165.2	338.0	439.4	725.0	800.0	21.4	9.5	1500.0		
	% CUBRIMIENTO DEL DÍA					18.0%	27.0%	13.4%	17.3%	19.4%	57.2%	16.6%	27.1%	114.1%			

MA[illegible]Z
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1192201478

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

La siguiente guía le permitirá tener claridad sobre la información que debe ser consignada en cada uno de los espacios contenidos en el formato Ciclo de menús- Análisis Contenido Nutricional

El Análisis del contenido nutricional permitirá determinar el aporte de cada menú, por grupo de edad, así como calcular el porcentaje de cubrimiento en relación con lo establecido en las RIEN. Adicionalmente, permite cuantificar el costo del menú (alimentos) para cada grupo de edad.

En el presente documento se presentan dos formatos para el análisis del contenido nutricional: uno para menores de un año y otro para mayores de un año. La direfencia entre estos dos radica en que: en menores de 1 año para los macronutrientes no se establece AMDR, en mayores de 1 año se establece AMDR con el límite inferior y límite superior de las recomendaciones diarias por grupo de edad.

PROGRAMA - PROYECTO Registrar el nombre del proyecto o programa de acuerdo con la Estructura Programática Vigente

SUB-PROYECTO Registrar el nombre del proyecto o programa de acuerdo con la Estructura Programática Vigente

GRUPO ETNICO Marcar con una X si el Análisis de contenido nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la Étnia a atender

GRUPO DE EDAD Debe registrarse el grupo de edad para el cual se está realizando el análisis del contenido nutricional del ciclo de menús. Este debe corresponder con lo establecido en las minuas patrón de alimentos de cada modalidad o servicio del ICBF así: 6-8 meses, 9 -11 meses, 1 - 3 años 11 meses, 4-6 años 11 meses, 7-12 años 11 meses, 13-17 años 11 meses.

TIEMPO DE COMIDA Contiene el nombre del tiempo de comida al cual se hará referencia

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN Registrar el nombre de la preparación que debe coincidir exactamente con la denominación establecida en el ciclo de menús. El orden de las preparaciones debe coincidir con el orden de los componentes de la minuta patrón.

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN
ALMUERZO	Papa Guisada

CÓDIGO TCAC Registrar el código del alimento según la Tabla de composición de alimentos vigente para Colombia - TCAC

CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES
B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
B027	Cebolla cabezona, cruda
B103	Tomate, crudo
D012	Aceite de soya
L015	Sal

INGREDIENTES Registrar los ingredientes que se requieren para desarrollar la preparación. Hacer uso del nombre del alimento según la TCAC vigente.

Incluir la sal y la grasa necesarios para cada preparación, haciendo uso de una fila por alimento.

INGREDIENTES
Papa variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
Cebolla cabezona, cruda
Tomate, crudo
Aceite de soya
Sal

PESO BRUTO **Peso Bruto**: Se registra el peso total del alimento, considerando la parte comestible y no comestible (incluyendo cáscara, semilla, hueso, etc.). Se calcula con base en la parte comestible reportada en la TCAC.

PESO BRUTO g
39
6
7
1
0.5

PESO NETO **Peso Neto**: Se registra el peso del alimento libre de la parte no comestible; es decir, desprovisto de cáscara, semilla, hueso y en general de todo el material que no sea utilizado para el consumo. Es el valor con base en el cual se realiza el análisis químico de aporte nutricional

PESO NETO g
30
5.5
7
1
0.5

NUTRIENTES Se refiere al aporte de calorías y nutrientes de cada alimento que componen cada preparación del menú analizado. Se registra el aporte de Calorías, Proteína, Grasa, Carbohidratos, Vitamina A, Calcio, Hierro, Zinc y Sodio, que contiene la parte comestible (peso neto)

NUTRIENTES								
Kcal	Proteina g	Lipidos g	CHO g	Vit A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg

UNIDAD DE COMPRA Registrar la unidad de compra usual del alimento, expresada en gramos o cc, de acuerdo con el ciclo de compras establecido.

UNIDAD DE COMPRA
g o cc
50000
1000
25000
20000
10000

COSTO UNIDAD DE COMPRA Registrar el costo promedio según la unidad de compra del alimento, registrada en la columna anterior, de acuerdo con el ciclo de compras establecido.

COSTO UNIDAD DE COMPRA
$
1904
800
1200
4700
500

COSTO UNITARIO Se calcula multiplicando el peso bruto por el costo de la unidad de compra, y dividiendo entre la unidad de compra expresada en gramos

COSTO TOTAL Totalizar el costo del menú.

APORTE TOTAL DEL DÍA Se refiere a la sumatoria del total del aporte de calorías y nutrientes de los alimentos que componen el menú. Se utiliza para Calorías, Proteína, Grasa, Carbohidratos, Vitamina A, Calcio, Hierro, Zinc y Sodio. Aplica para el consolidado del día completo. Verificar que las unidades décimales de cada nutriente coincida con lo reportado en la TCAC.

APORTE DE LA MINUTA PATRON Registrar el aporte de calorías y nutrientes establecido en la minuta patrón según el grupo de edad.
En el formato para mayores de 1 año, en la fila adicional registrar el AMDR para macronutrientes según minuta patrón, el límite inferior y el límite superior

RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD Registrar las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes establecidas según el grupo de edad, de acuerdo con las recomendaciones vigentes para la población Colombiana. Se registra el valor para Calorías, Proteína, Grasa, Carbohidratos, Vitamina A, Calcio, Hierro, Zinc y Sodio, que se encuentran en la minuta patrón según modalidad y grupo de edad. Aplica para el día completo.

Para los micronutrientes y de acuerdo con la minuta patrón por grupo de edad registrar el valor del aporte dietetico recomendado (RDA) para Vitamina A, Calcio, Hierro y Zinc y el valor de ingesta adecuada (AI) para el sodio. Registrar el nivel máximo de ingesta tolerable (UL).

% CUBRIMIENTO DEL DÍA Se refiere al porcentaje de cubrimiento del aporte nutricional del menú ofrecido en el día, con respecto al aporte de la minuta patrón establecida por grupo de edad. En mayores de un año, el aporte de macronutrientes (*) debe encontrarse dentro del rango de AMDR definido en las RIEN por grupo de edad.

Ejemplo registro de información en menores de 1 año, grupo de 9-11 meses.

	Kcal	Proteina g	Lipidos g	CHO g	Vit A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
APORTE TOTAL DEL DÍA	586.9	22.8	24.0	70.1	353.9	363.5	6.4	4.2	248.4
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	567	21.0	22.0	71.0	512.0	433.0	6.0	2.0	46.0
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	731	20.0	30.0	95.0	UL= 600	UL=1800	UL= 20	UL=5	UL=370
					500.0	260.0	11.0	3.0	370.0
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	104%	108%	109%	99%	69%	84%	107%	208%	540%

Ejemplo registro de información en mayores de 1 año, grupo de 1 - 3 años 11 meses.

	Kcal	Proteina* g	Lipidos* g	CHO* g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
APORTE TOTAL DEL DÍA	770	32.0	27.0	100.0	390.0	443.0	5.0	4.0	715.0
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28.0	26.0	99.0	649.0	487.0	6.0	3.0	188.0
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1063	26,6 53,2	35,4 47,2	132,9 172,7	UL=600	UL=2500	UL=40	UL=7	UL=1500
					300.0	700.0	11.0	3.0	1000.0
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	103%	120% 60%	77% 58%	75% 58%	60%	91%	83%	133%	380%

Nota: cada hoja que contenga el análisis nutricional de los diferentes menús debe estar firmada por el o la nutricionista de la EAS y por el o la nutricionista regional o zonal del ICBF que revisó y aprobó el ciclo de menús y los análisis del contenido nutricional.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA