SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	Subdirección para la Infancia
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	Jardines Infantiles diurnos
GRUPO DE EDAD:	3 a 5 años 11 meses
FECHA DE ELABORACIÓN:	1/05/25

Tiempo de comida: **NUEVES REFORZADAS**

Componente	Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (2)	Medida Casera (3)
			Peso Bruto	Peso Neto		
BEBIDA LÁCTEA	**Lácteos**	Diaria				
	Leche entera de vaca UHT		150 cc	150 cc	Chocolate y agua de panela con leche: 150 cc	5 onzas
	Kumis o yogurt		90 cc	90 cc	90 cc	3 onzas
	Ceral y mezclas (coladas)					
	Fécula de maíz, harina de avena, harina de plátano (colada).		5 g	5 g	Coladas: 163 cc	5 y 1/2 onzas
	Fruta (sorbete)					
	Fruta sorbetes: Guayaba guanábana, fresa, mora, uva isabella, feijoa, curuba.		78,9 - 150 g	75 g	Sorbete: 200 cc	6 y 1/2 onzas
PROTEÍNA	Queso	3 veces en el ciclo	30 g	30 g	30 g	1 tajada o trozo mediano
	Sandwich de queso	2 veces en el ciclo	Queso: 30 g Pan tajado: 40 g	70 g	70 g	1 y 1/2 tajada de queso y 2 tajadas de pan
	Huevo	2 a 3 veces por semana	55,6 g	50 g	Huevo cocido picado: 48 g Huevo revuelto: 46 g Huevo perico: 50 g	Huevo cocido picado: 1 unidad Huevo revuelto y huevo perico: 4 cucharadas soperas
	Pechuga de pollo	3 veces en el ciclo	62,5 g	50 g	33 g	2 y 1/2 a 3 cucharadas soperas
	Carne de res molida	2 veces en el ciclo	50 g	50 g		
	Chagua	1 vez en el ciclo	211,7 g	203,8 g	200 g	200 g: 150 cc de liquido 50 g Huevo
DERIVADO DE CEREAL	Arepa de harina de maíz	Diaria	12 g	12 g	22 g	1 unidad pequeña
	Galletas tipo cracker saborizada y tipo cracker salada		16 g	16 g	16 g	2 unidades
	Tostada, croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Almojabana, pan coco, mogolla, mantecada, pan blandito, pan hojaldrado		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Pan tajado Arepa de peto precocida		40 g	40 g	40 g	Pan tajado: 2 tajadas Arepa de peto precocida: 1 unidad
FRUTA	Papaya, Melón, Manzana, Mango, Mandarina, Durazno, Pera.	3 a 4 veces a la semana	88,2 - 150 g	75 g	75 g	6 cucharadas soperas
	Granadilla		150 g	45 g	45 g	1 unidad pequeña o 4 cucharadas soperas
GRASAS (1)	Aceite o margarina	2 a 3 veces por semana	1,2 g	1,2 g		
AZÚCARES (1)	Azúcar	3 a 4 veces a la semana	4 g	4 g		
	Panela		9 g	9 g		
	Chocolate		9 g	9 g		

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	Subdirección para la Infancia
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	Jardines Infantiles diurnos
GRUPO DE EDAD:	3 a 5 años 11 meses
FECHA DE ELABORACIÓN:	29/11/24

Tiempo de comida: **ALMUERZO**

Componente	Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (2)	Medida Casera (3)
			Peso Bruto	Peso Neto		
PROTEÍNA	Carne de res molida	3 veces a la semana	55 g	55 g	47 g	3 y 1/2 a 4 cucharadas soperas
	Carne magra de res y cerdo		55 g	55 g	39 g	
	Pechuga de pollo	1 a 2 veces por semana	68,8 g	55 g	37 g	
	Visceras de res: hígado	1 vez en el ciclo	42 g	42 g	39 g	
PROTEÍNA (Tortilla de corazones de pollo con huevo)	Corazón de pollo	1 vez en el ciclo	30 g	30 g	46 g	
	Huevo		27,8 g	25 g		
PROTEÍNA (Mix de corazones y mollejas de pollo guisadas)	Corazón de pollo		27,5 g	27,5 g	39 g	
	Molleja de pollo		27,5 g	27,5 g		
LEGUMINOSA	Lenteja, arveja seca (amarilla o verde)	1 vez a la semana	16 g	16 g	35 g	2 y 1/2 cucharadas soperas
LEGUMBRE	Frijol verde fresco		36 g	18 g	36 g	
VERDURA O ENSALADA	Ahuyama, pepino de rellenar, acelga, calabaza, arveja verde fresca, espinaca, zanahoria, tomate, perejil, cilantro, cebolla cabezona, remolacha.	Diaria	Cocidas: 104 -159 g	85 g	Ensalada o verdura guisada: 75 g Verdura con huevo o en tortilla: 85 g	Ensalada o guisada: 6 y 1/2 cucharadas soperas Verdura con huevo o en tortilla: 7 a 8 cucharadas soperas
			Ensaladas: 92 g - 127 g	75 g		
	Aguacate	3 veces en el ciclo	28,6 g	22 g	22 g	2 cucharadas soperas
CEREAL	Arroz	4 veces a la semana	22 g	22 g	51 g	3 cucharadas soperas
	Pasta: conchitas, espaguetis, tallarines, tornillos	1 vez a la semana			61 g	5 y 1/2 cucharadas soperas
TUBÉRCULO	Papa pastusa, papa sabanera, papa criolla, platano, yuca	Diario	55 g - 76,4 g	55 g	Dorada: 44 g Frita o chips: 36 g Cocida o guisada: 54 g Asado: 48 g Plátano con queso: 55 g Plátano con queso y bocadillo: 61 g	1 trozo o unidad mediana
SOPA, CAZUELA O CREMA	Carne de res magra	2 veces a la semana	4 g	4 g	Sopas: 120 g Ajiaco: 250 g	Sopas: 1/3 de taza o medio pocillo Ajiaco: 1 pocillo
	Pajarilla de res		15 g	15 g		
	Pechuga de pollo		6,3 g	5 g		
	Verdura: Ahuyama, brocolí, zanahoria, arveja, habichuela, apio, espinaca, guascas.		29,5 - 78,7 g	18 - 45 g		
	Papa pastusa - papa sabanera papa criolla - arracacha.		Sopas: 32,5 g Ajiaco: 118 g	Sopas: 30 g Ajiaco: 105 g		
	Cereal sopa: avena, pasta, cebada, arroz		5 g	5 g		
FRUTA (Picada o en trozos)	Pera, ciruela, durazno, naranja, mango, patilla, melón.	2 veces a la semana	84 - 200 g	80 g	80 g	7 cucharadas soperas
JUGO DE FRUTA NATURAL	Maracuyá, naranja, lulo, mora, piña, tomate de arol, guayaba, fresa, mango.	3 veces a la semana	47,4 - 140,6 g	45 g	150 cc	5 onzas o 1/2 taza
AGUA	Agua	2 veces a la semana o a necesidad	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas o 1/2 taza
GRASAS (1)	Aceite o margarina	Diario	2 - 5 g	2 - 5 g		
AZÚCARES (1)	Jugos de de fruta dulce	3 veces a la semana	3,9 g	3,9 g		
	Jugos de de fruta acidos		5 g	5 g		

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	Subdirección para la Infancia
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	Jardines Infantiles diurnos
GRUPO DE EDAD:	3 a 5 años 11 meses
FECHA DE ELABORACIÓN:	29/11/24

Tiempo de comida: **ONCES**

Componente	Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (2)	Medida Casera (3)
			Peso Bruto	Peso Neto		
	Lácteos					
BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	Leche entera de vaca UHT	Diario	150 cc	150 cc	150 cc	Leche: 5 onzas Yogurt, kumis: 3 onzas Sorbete: 6 y 1/2 onzas Helado: 3 y 1/2 cucharadas soperas Queso: un trozo pequeño
	Kumis o yogurt		90 cc	90 cc	90 cc	
	Queso (ensalada o picado de frutas, arroz con leche)		20 g	20 g	20 g	
	Helado		44 g	44 g	44 g	
	Fruta (sorbete)					
	Fruta sorbetes: Curuba, fresa, guanábana, mora, uva isabella.		73 - 140 g	70 g	200 cc	
ARROZ CON LECHE (4)	Leche entera de vaca UHT	1 vez en el ciclo	110 cc	110 cc	180 g	1/2 taza
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan molde (sandwich)		40 g	40 g	40 g	2 tajadas
	Mantecada, ponqué, pandebono, torta de banano, Pan coco, almojabana, croissant.	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Torta sabor a queso, brownie		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Galletas wafer		20 g	20 g	20 g	1 paquete pequeño
	Galletas tipo cracker saladas		16 g	16 g	16 g	2 unidades
	Cereal en hojuelas		20 g	20 g	20 g	1 a 2 cuharadas soperas
	Galletas de leche		24 g	24 g	24 g	2 paquetes pequeño
FRUTA (Picada o en trozos)	Mandarina, fresas, banano, manzana, patilla, durazno.	Diario	73,7 - 175 g	70 g	70 g	6 cucharadas soperas
	Fruta picada con queso o ensalada de frutas con queso rallado		89,4 -125,1 g	90 g	90 g (70 g fruta + 20 g queso)	7 y 1/2 cucharadas soperas
	Granadilla	1 vez en el ciclo	150 g	45 g	45 g	1 unidad
AZÚCARES (1)	Azucar blanca	1 a 2 veces por semana	5 g	5 g		

Observaciones:

1. Grasas y azúcares: Los pesos bruto y neto establecidos en la minuta patrón, corresponden al peso promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

2. Porción servida: Para calcular pesos servidos se tomaron como referencia los factores de conversión de la ¨Guia técnica para la metrología aplicable a los programas de los procesos misionales del ICBF V.7¨

Ajiaco: El peso servido del ajiaco es superior al de las sopas, en el tiempo de comida almuerzo, dado que en esta preparación se contempla la porción de tubérculo.

3. Medida casera: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad operativa. El peso promedio de una cucharada sopera es de 12 g.

4. Arroz con leche: la porción servida contempla el gramaje de queso y el factor de conversion del arroz.

Notas aclaratorias:

Nota 1. Es importante mantener agua disponible para el consumo de las niñas y los niños en los jardines, de acuerdo a su necesidad. La cantidad de agua a suinistrar por niño corresponde a 150 cc.

Nota 2: FRUTA en porción, para frutas como manzana, pera y banano, se debe adicionar gotas de limón, con el fin de evitar la oxidación de los alimentos.

Nota 3: Tortilla de corazones de pollo con huevo: picar finamente los corazones de pollo, cocinar hasta que esten blandos, sofreir con aceite y sal, finalmente batir el huevo y adicionar a la preparacion anterior dejando cocinar a fuego lento sin revolver hasta que el huevo cocine completamente, porcionar y servir.

Nota. 4: Mix de visceras de pollo guisadas: picar finamente las visceras de pollo (molleja, corazon e higado), cocinar hasta que se esten blandas. A parte picar finamente el tomate, la cebolla, el ajo para preprar el guiso. Cuando las visceras esten cocidas y blandas, en una olla o sartén agregar aceite junto con el picado de cebolla, tomate y ajo, agregar el oregano y las visceras cocidas y blandas, dejar cocinar a fuego medio hasta que el guiso este totalmente cocido, finalmente servir de acuerdo a la porción establecida en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Calorías (Kcal)	**Proteína (g)**	**Grasa (g)**	**Carbo. (g)**
TOTAL	965	39,6	33,9	120,6
70% del Requerimiento diario para niñas y niños de 3 a 5 años	910	22,8 - 45,5	25,3 - 35,4	113,8 - 147,9
Adecuación	106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN					
	Hierro (mg)	**Calcio (mg)**	**Sodio (mg)**	**Zinc (mg)**	**Vitamina A (ER)**
TOTAL	5,3	518,4	981,9	7,4	933,7

70% del Requerimiento diario para niñas y niños de 3 a 5 años	3,2 - 28	455 - 1750	770 - 1050	2,8 - 9,5	170 - 525
Adecuación (AI - UL - EAR)	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CICLO DE MENÚS

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la Infancia

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: Jardines Infantiles día

GRUPO DE EDAD: Mayores de 1 año

FECHA DE ELABORACIÓN: 1/05/25

SEMANA 1

COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_1	MENÚ_2	MENÚ_3	MENÚ_4	MENÚ_5
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES REFORZADAS					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	SORBETE DE GUANABANA	CHOCOLATE EN LECHE	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	KUMIS
PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	SANDWICH DE POLLO	QUESO CAMPESINO		HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES
DERIVADO CEREAL	PAN BLANDITO		PAN COCO	TOSTADA EN LA CHANGUA	MOGOLLA
FRUTA	PAPAYA EN CUBITOS	EN EL SORBETE	MELÓN PICADO	GRANADILLA SIN CASCARA	PATILLA EN TROZOS
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO					
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA
LEGUMINOSA					FRIJOLES VERDES GUISADOS
CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ CON FIDEOS	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	AGUACATE EN TROZOS
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA AL VAPOR	YUCA DORADA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PAPA EN CASCOS COCIDA	PLATANO MADURO ASADO
SOPA O CAZUELA O CREMA	SIN SOPA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE VERDURAS	SIN SOPA	SIN SOPA
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	SIN JUGO	SIN JUGO	JUGO DE LULO	JUGO DE FRESA
FRUTA	FRUTA EN EL JUGO	PERA PICADA (con gotas de limón)	NARANJA EN CASCOS	FRUTA EN EL JUGO	FRUTA EN EL JUGO
TIEMPO DE COMIDA: ONCES					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	LECHE	SORBETE DE FRESA	YOGURT	QUESO RALLADO EN LA FRUTA
DERIVADO CEREAL	MANTECADA	PONQUÉ	TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	GALLETAS WAFER
FRUTA	EN EL SORBETE	MANDARINA EN CASCOS	EN EL SORBETE	FRESAS PICADAS	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CICLO DE MENÚS

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la Infancia

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: Jardines Infantiles día

GRUPO DE EDAD: Mayores de 1 año

FECHA DE ELABORACIÓN: 1/05/25

SEMANA 2					
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_6**	**MENÚ_7**	**MENÚ_8**	**MENÚ_9**	**MENÚ_10**
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES REFORZADAS					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	AGUA DE PANELA CON LECHE	YOGURT	SORBETE DE FEIJOA	COLADA DE AVENA
PROTEÍNA	SANDWICH DE QUESO	HUEVOS REVUELTOS	PECHUGA DE POLLO DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	HUEVO COCIDO	HUEVOS PERICOS
DERIVADO CEREAL	PAN MOLDE (EN EL SANDWICH)	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	MANTECADA	CROISSANT	GALLETA TIPO CRACKER SABORIZADA
FRUTA	EN EL SORBETE	MANGO PICADO	MIX DE MELÓN Y PAPAYA (EN CUBOS)	EN EL SORBETE	MANDARINA EN CASCOS
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO					
PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	ALBONDIGAS EN SALSA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA
LEGUMINOSA		LENTEJAS GUISADAS			
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	TORNILLOS GUISADOS	ARROZ CON CILANTRO
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	TOMATE PICADO CON PEREJIL	ACELGA GUISADA	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	AGUACATE EN TROZOS
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	PAPA GUISADA	AJIACO (TUBERCULO EN EL AJIACO)
SOPA O CAZUELA O CREMA	SIN SOPA	SIN SOPA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	SIN SOPA	
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	JUGO DE PIÑA	SIN JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	SIN JUGO
FRUTA	FRUTA EN EL JUGO	FRUTA EN EL JUGO	PATILLA EN TROZOS	FRUTA EN EL JUGO	CASCOS DE NARANJA
TIEMPO DE COMIDA: ONCES					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	KUMIS	HELADO	YOGURT	QUESO RALLADO CON LA FRUTA
DERIVADO CEREAL	PANDEBONO	CEREAL	BROWNIE	TORTA DE BANANO	GALLETAS WAFER
FRUTA	EN EL SORBETE	BANANO	FRESAS PICADAS	MANZANA EN LUNAS (con gotas de limón)	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO CAMPESINO RALLADO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CICLO DE MENÚS	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la Infancia

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: Jardines Infantiles día

GRUPO DE EDAD: Mayores de 1 año

FECHA DE ELABORACIÓN: 1/05/25

SEMANA 3					
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_11**	**MENÚ_12**	**MENÚ_13**	**MENÚ_14**	**MENÚ_15**
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES REFORZADAS					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE UVA ISABELLA	KUMIS
PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	HUEVOS PERICOS
DERIVADO CEREAL	GALLETA TIPO CRACKER SABORIZADA	ALMOJABANA	PAN HOJALDRADO	AREPA DE PETO PRECODIDA DORADA	GALLETA TIPO SODA
FRUTA	EN EL SORBETE	MANDARINA EN CASCOS	PAPAYA PICADA	EN EL SORBETE	PERA PICADA (con gotas de limón)
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO					
PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ
LEGUMINOSA		ARVEJA VERDE SECA GUISADA			
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON AJONJOLÍ	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PAPA DORADA EN CASCOS	CHIPS DE YUCA	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	SIN JUGO	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE FRESA	JUGO DE MARACUYA	SIN JUGO
FRUTA	MANGO PICADO	FRUTA EN EL JUGO	FRUTA EN EL JUGO	FRUTA EN EL JUGO	PATILLA EN TROZOS
TIEMPO DE COMIDA: ONCES					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	QUESO RALLADO CON LA FRUTA	KUMIS	SORBETE DE GUANABANA	YOGURT	SANDWICH DE QUESO
DERIVADO CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PONQUÉ	PAN COCO	ALMOJABANA	
FRUTA	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	MANZANA PICADA (con gotas de limón)	EN EL SORBETE	GRANADILLA SIN CASCARA	JUGO DE MANGO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CICLO DE MENÚS	Código: FOR-PSS-206 Versión: 2 Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023 Página: 4 de 4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la Infancia

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: Jardines Infantiles día

GRUPO DE EDAD: Mayores de 1 año

FECHA DE ELABORACIÓN: 1/05/25

SEMANA 4					
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_16**	**MENÚ_17**	**MENÚ_18**	**MENÚ_19**	**MENÚ_20**
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES REFORZADAS					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON LECHE	SORBETE DE FRESA	COLADA DE AVENA	YOGURT
PROTEÍNA	SANDWICH DE QUESO	HUEVO COCIDO	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	HUEVOS PERICOS	HUEVOS REVUELTOS
DERIVADO CEREAL	PAN MOLDE (EN EL SANDWICH)	MOGOLLA		PAN HOJALDRADO	PAN COCO
FRUTA	EN EL SORBETE	MANDARINA EN CASCOS	EN EL SORBETE	PAPAYA PICADA	GRANADILLA SIN CASCARA
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO					
PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS FINAMENTE PICADAS GUISADAS	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS, EN TROZOS PEQUEÑOS
LEGUMINOSA		CAZUELA DE FRIJOLES			
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	CONCHITAS GUISADAS	ARROZ VERDE
VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	AGUACATE EN TROZOS	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	PAPA A LA FRANCESA	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	PAPA CRIOLLA COCIDA	PLATANO COCIDO CON CANELA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SIN SOPA	SIN SOPA	SOPA DE CEBADA	SIN SOPA	SOPA DE FIDEOS
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	SIN JUGO	JUGO DE LULO	SIN JUGO
FRUTA	FRUTA EN EL JUGO	FRUTA EN EL JUGO	MELÓN EN TROZOS	FRUTA EN EL JUGO	MANGO PICADO
TIEMPO DE COMIDA: ONCES					
BEBIDA LÁCTEA / DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	KUMIS	SORBETE DE BANANO SIN AZUCAR	YOGURT	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO
DERIVADO CEREAL	PANDEBONO	CROISSANT	MANTECADA	GALLETAS TIPO SODA	
FRUTA	EN EL SORBETE	PERA PICADA (con gotas de limón)	EN EL SORBETE	FRESAS CON BANANO PICADO	PATILLA EN TROZOS

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA

SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	5,0	5,0	18	0,4	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDITO	83	A060	Pan blanco, regular, horneado	30,0	30,0	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	0,0	0,3	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	FRUTA	PAPAYA EN CUBITOS	343	C065	Papaya, madura, cruda	107,1	75,0	30	0,4	0,1	6,2	0,2	18,0	3,8	0,1	176,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	55,0	55,0	61	11,9	1,4	0,2	0,5	5,5	29,2	1,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,8	4,8	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,3	0,0	2,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	14,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA AL VAPOR	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	41	1,0	0,1	8,4	0,2	7,7	6,1	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	23,3	21,0	7	0,2	0,1	0,9	0,1	5,0	0,0	0,0	15,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	60	A053	Maíz tierno, crudo	42,0	42,0	64	1,4	0,5	12,8	0,3	2,1	1,3	0,2	11,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,9	22,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,9	7,7	0,0	290,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,8	6,5	3	0,1	0,0	0,5	0,0	1,6	0,3	0,0	0,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	391	D018	Margarina, con sal	5,0	5,0	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,7	43,9	0,0	41,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	140,6	45,0	27	0,7	0,2	5,6	0,8	4,1	2,7	0,0	77,9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	0,7	4,9	59,5	0,0	119,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	MANTECADA	712	A054	Mantecada, horneada	30,0	30,0	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
						1	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			946	39,2	34,7	116,0	5,9	494,9	1.026,9	4,2	971,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					1		NIVEL DE APORTE		104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
1NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	311	14,5	12,3	34,4	23,9
1ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	385	17,1	10,2	54,0	29,6
1ONCES	ONCES	15	20	250	7,6	12,1	27,6	19,3

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	107,1	75,0	25	0,5	0,2	5,1	0,2	8,3	6,8	11,8	0,8
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,5	50,0	83	10,4	4,6	0,1	0,4	5,5	31,5	0,4	12,0
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,2	5,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	SOI564	SOI564	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	4,7	0,0	0,0	20,7
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	374	D012	Aceite de soya	0,7	0,7	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	SANDWICH DE POLLO (PAN TAJADO)	85	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	20,0	20,0	54	1,8	0,2	11,2	0,4	28,4	236,6	0,2	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	555	F076	Pollo, corazón, crudo	33,0	33,0	50	5,1	3,1	0,4	2,0	4,0	24,4	2,2	3,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	24,4	22,0	33	2,8	2,4	0,1	0,4	11,7	30,6	0,3	38,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,7	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	41,7	25,0	9	0,7	0,1	1,0	0,6	30,8	16,5	0,1	133,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	50,0	25,0	20	0,2	0,0	4,3	0,1	3,8	1,0	0,0	35,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	C025	Fresa, madura, cruda	26,3	25,0	11	0,2	0,1	2,1	0,1	5,3	0,5	0,1	1,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	4,0	4,0	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	87	0,5	0,2	20,6	0,2	8,8	7,7	0,2	0,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	0,2	1,3	0,3	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	13,1	5,2	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,9	0,3	0,1	2,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	5,8	5,2	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,1	0,3	0,0	1,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,2	5,2	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	68,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	4,5	4,5	6	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	2,3	0,2	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,7	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	FRUTA	PERA PICADA	347	C071	Pera, cruda	94,1	80,0	50	0,2	0,2	10,3	0,3	6,4	0,8	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	FRUTA	PERA PICADA	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	PONQUÉ	112-2	A077	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	30,0	30,0	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	0,0	0,1	24,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANDARINA EN CASCOS	327	C050	Mandarina, cruda	100,0	70,0	38	0,6	0,1	8,0	0,2	24,5	1,4	0,1	24,5
					2		APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			964	38,6	31,9	125,7	6,2	539,8	1.018,5	17,4	503,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					2		NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
2NUEVES_REFORZADAS	NUEVES REFORZADAS	20	25	270	17,6	10,5	26,2	20,8
2ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	453	14,0	10,7	71,0	34,8
2ONCES	ONCES	15	20	241	7,0	10,6	28,6	18,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_3	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_3	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	698	I010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,0	9,0	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENÚ_3	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,0	30,0	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	0,9	126,0
MENÚ_3	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	PAN COCO	77	A063	Pan de dulce, regular, horneado	30,0	30,0	98	2,7	1,3	18,9	0,9	9,3	60,9	0,4	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	FRUTA	MELÓN PICADO	338	C060	Melón, crudo	150,0	75,0	19	0,5	0,0	3,8	0,3	8,3	5,3	0,1	51,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68,8	55,0	91	11,4	5,1	0,1	0,4	6,1	34,7	0,4	13,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,5	0,0	0,0	17,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	170	B044	Espinaca, cruda	66,7	40,0	14	1,2	0,1	1,5	1,0	49,2	26,4	0,2	213,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	47,1	40,0	19	0,3	0,0	3,8	0,2	10,8	14,0	0,1	527,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	16,7	15,0	22	1,9	1,6	0,0	0,3	8,0	20,9	0,2	26,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	16,3	6,5	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,7	1,0	0,0	13,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,5	4,2	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,4	0,6	0,0	8,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	16,3	6,5	6	0,4	0,0	1,0	0,1	2,4	0,3	0,1	3,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	7,7	6,5	3	0,0	0,0	0,6	0,0	1,8	2,3	0,0	86,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	7,3	6,5	3	0,1	0,0	0,5	0,1	2,6	0,4	0,0	2,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,0	6,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,4	0,9	0,0	12,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	4,5	4,5	6	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	2,3	0,2	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	13,1	6,5	2	0,0	0,0	0,3	0,0	2,7	5,2	0,0	1,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	10,9	6,5	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,0	4,3	0,0	34,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	7,7	6,5	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,3	0,1	0,0	116,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	FRUTA	NARANJA EN CASCOS	340	C062	Naranja, cruda	133,3	80,0	33	0,6	0,2	7,0	1,0	26,4	1,6	0,4	1,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	73,7	70,0	32	0,6	0,4	5,8	0,4	14,7	1,4	0,1	2,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	TORTA SABOR A QUESO	112-2	A077	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	20,0	20,0	81	1,1	3,8	10,3	0,2	13,0	0,0	0,1	16,2
						3	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			957	41,4	35,1	115,1	6,8	729,7	989,5	5,0	1.394,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					3		NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
3NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	321	14,0	13,7	35,1	24,7
3ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	421	21,0	12,4	53,8	32,4
3ONCES	ONCES	15	20	214	6,4	9,0	26,2	16,5

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA

SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	391	D018	Margarina, con sal	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	8,2
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	TOSTADA EN LA CHANGUA	114	A087	Tostadas o galeados, horneados	20,0	20,0	80	1,0	1,4	16,0	0,3	8,0	29,0	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	FRUTA	GRANADILLA SIN CASCARA	305	C028	Granadilla, cruda	150,0	45,0	43	0,9	0,7	6,7	0,4	5,4	9,0	0,4	12,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	55,0	55,0	61	11,9	1,4	0,2	0,5	5,5	29,2	1,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,5	13,1	19	1,6	1,4	0,0	0,2	6,9	18,2	0,2	23,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	114	A087	Miga de pan	6,0	6,0	24	0,3	0,4	4,8	0,1	2,4	8,7	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20,0	20,0	74	2,6	0,3	14,9	0,8	5,0	1,2	0,3	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,5	4,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	0,1	9,2	11,9	0,1	448,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	348	C072	Piña, cruda	60,0	33,0	18	0,2	0,0	4,1	0,2	5,3	1,0	0,1	2,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	365	C087	Uva, deshidratada	8,0	8,0	26	0,2	0,0	6,0	0,2	3,0	2,0	0,0	0,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	SDIS90	SDIS90	Yogurt GRIEGO	15,0	15,0	19	0,6	1,6	0,6	0,0	18,0	7,5	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASCOS COCIDA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASCOS COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASCOS COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	75,0	45,0	22	0,4	0,0	4,0	0,3	4,5	0,0	0,0	16,7
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	E003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90,0	90,0	73	2,6	2,5	10,1	0,0	80,1	36,0	0,3	21,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	A023	Galletas dulces, sin relleno	24,0	24,0	113	1,5	4,7	16,1	0,5	9,1	73,4	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRESAS PICADAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	73,7	70,0	32	0,6	0,4	5,8	0,4	14,7	1,4	0,1	2,8
						4	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			909	37,0	31,8	113,8	5,3	394,7	793,4	4,4	697,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						4	NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
4NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	288	13,1	13,1	28,1	22,2
4ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	403	19,3	11,1	53,7	31,0
4ONCES	ONCES	15	20	218	4,7	7,6	32,0	16,7

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	KUMIS	624	G002	Kumis, entero, con azúcar	90,0	90,0	79	2,6	2,3	12,2	0,1	101,7	41,4	0,3	56,7
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	50,0	50,0	97	9,8	6,4	0,1	0,9	5,5	30,0	2,3	1,5
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	4,4	4,0	6	0,5	0,4	0,0	0,1	2,1	5,6	0,1	7,1
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4,0	4,0	14	0,5	0,1	2,9	0,2	0,6	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,6
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	MOGOLLA	70	70	Mogolla	30,0	30,0	93	2,6	1,4	17,6	0,8	9,9	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	NUEVES_REFORZ	FRUTA	PATILLA EN TROZOS	346	C079	Sandía, cruda	187,5	75,0	13	0,3	0,0	2,8	0,2	3,0	0,8	0,1	22,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	950	B046	Fríjol verde, crudo	36,0	18,0	30	1,9	0,1	5,2	0,6	12,1	0,0	0,0	0,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	226	B091	Plátano hartón, verde, cocido, sin sal	3,0	3,0	4	0,0	0,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	1,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,5	5,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0	2,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	FRIJOLES VERDES GUISADOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,0	55,0	107	10,8	7,0	0,1	1,0	6,1	33,0	2,5	1,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,2	5,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	AGUACATE EN TROZOS	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	28,6	22,0	39	0,4	2,9	2,2	0,1	2,2	1,3	0,1	0,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	47,4	45,0	20	0,4	0,2	3,7	0,2	9,5	0,9	0,1	1,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,9	3,9	16	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,0	20,0	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	0,6	84,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO	332	C054	Manzana común cruda	41,2	35,0	25	0,1	0,1	5,8	0,1	5,6	0,7	0,0	1,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO	269	C010	Banano común, crudo	50,0	35,0	35	0,5	0,0	7,8	0,3	2,8	1,1	0,1	7,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	GALLETAS WAFER	35	A025	Galletas dulces, tipo wafer	20,0	20,0	91	1,1	3,0	14,6	0,6	9,6	77,6	0,1	1,6
						5	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			945	37,6	35,3	115,9	5,8	299,0	711,9	6,6	242,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						5	NIVEL DE APORTE		104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
5NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	312	16,4	11,5	35,7	24,0
5ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	429	15,7	16,6	51,7	33,0
5ONCES	ONCES	15	20	204	5,5	7,2	28,5	15,7

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA

SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	31,6	30,0	14	0,2	0,2	2,5	0,2	6,3	0,6	0,1	1,2
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	27,8	25,0	19	0,3	0,0	3,7	0,4	10,5	0,3	0,1	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	364	C086	Uva isabella, cruda	22,2	20,0	10	0,1	0,0	2,4	0,1	1,6	1,8	0,0	1,4
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	SANDWICH DE QUESO	85	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40,0	40,0	108	3,7	0,4	22,5	0,8	56,8	473,2	0,3	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH DE QUESO	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,0	30,0	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	0,9	28,8
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68,8	55,0	91	11,4	5,1	0,1	0,4	6,1	34,7	0,4	13,2
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	9,8	3,9	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,2	0,6	0,0	7,8
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	4,7	0,0	0,0	20,7
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	737	737	Laurel especia	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,5
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	170	B044	Espinaca, cruda	116,7	70,0	24	2,0	0,1	2,7	1,7	86,1	46,2	0,4	373,1
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,4	13,0	19	1,6	1,4	0,0	0,2	6,9	18,1	0,2	23,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,0	10,0	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	16,3	6,5	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,7	1,0	0,0	13,1
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	137	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	63	0,5	0,1	14,5	0,6	13,2	0,0	0,1	1,1
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	50,0	45,0	33	0,5	0,0	6,6	0,8	18,9	0,5	0,2	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	100,0	70,0	23	0,4	0,1	4,8	0,1	7,7	6,3	11,0	0,7
MENÚ_6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO CEREAL	PANDEBONO	90	A070	Pandebono, horneado	30,0	30,0	107	4,7	3,0	15,2	2,2	135,0	0,0	0,0	0,0
					6		APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.003	44,3	34,6	124,3	8,1	846,2	1.271,7	15,3	606,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
				6			NIVEL DE APORTE		110%		NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	SUPERA UL	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
6NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	334	16,1	11,0	41,9	25,2
6ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	436	18,3	15,7	52,4	33,6
6ONCES	ONCES	15	20	233	10,0	8,0	30,0	17,9

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL							
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	I033	Panela	9,0	9,0	33	0,1	0,0	8,1	0,4	3,8	3,5	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	12,0	12,0	46	1,1	0,4	8,9	0,3	0,5	0,1	0,2	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	4,5	4,5	12	0,8	0,9	0,1	0,0	26,4	21,5	0,1	18,9
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	391	D018	Margarina, con sal	1,5	1,5	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,2	13,2	0,0	12,3
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	150,0	75,0	59	0,5	0,0	12,8	0,4	11,3	3,0	0,1	105,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	958	T026	Lenteja común, cruda	16,0	16,0	62	3,7	0,1	9,8	1,2	8,2	4,3	0,6	0,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	3,8	3,0	2	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,5	5,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0	2,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,0	55,0	107	10,8	7,0	0,1	1,0	6,1	33,0	2,5	1,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,2	5,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	87,5	70,0	16	0,6	0,1	2,9	0,4	6,3	4,2	0,1	43,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	4,4	4,0	2	0,1	0,0	0,3	0,3	5,5	2,2	0,0	16,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	81,8	45,0	25	0,3	0,0	5,6	0,2	7,2	1,4	0,1	3,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	G002	Kumis, entero, con azúcar	90,0	90,0	79	2,6	2,3	12,2	0,1	101,7	41,4	0,3	56,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO CEREAL	CEREAL	55	A015	Cereal para el desayuno, Hojuelas de maíz, sin azúcar	20,0	20,0	77	1,6	0,1	17,0	1,6	1,0	136,0	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	BANANO	269	C010	Banano común, crudo	100,0	70,0	71	1,1	0,1	15,6	0,6	5,6	2,1	0,1	15,4
					7		APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			987	37,3	30,5	134,4	8,2	405,3	1.144,4	5,9	443,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					7		NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
7NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	326	13,6	13,8	35,1	25,1
7ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	434	18,5	14,4	54,5	33,4
7ONCES	ONCES	15	20	227	5,3	2,4	44,8	17,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90,0	90,0	73	2,6	2,5	10,1	0,0	80,1	36,0	0,3	21,6
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS DORADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,5	50,0	83	10,4	4,6	0,1	0,4	5,5	31,5	0,4	12,0
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,6
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	MANTECADA	712	A054	Mantecada, horneada	30,0	30,0	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	FRUTA	MIX DE MELÓN Y PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda	57,1	40,0	16	0,2	0,0	3,3	0,1	9,6	2,0	0,0	94,0
MENÚ_8	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	FRUTA	MIX DE MELÓN Y PAPAYA	338	C060	Melón, crudo	70,0	35,0	9	0,2	0,0	1,8	0,1	3,9	2,5	0,0	23,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	473	F008	Cerdo, brazo, crudo	55,0	55,0	63	11,2	2,1	0,0	0,3	5,5	47,9	1,3	1,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,9	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,6	0,6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,4	0,1	0,0	28,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	391	D018	Margarina, con sal	1,6	1,6	11	0,0	1,3	0,0	0,0	0,2	13,8	0,0	12,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS PEQUEÑOS CON TOMILLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	B044	Espinaca, cruda	2,5	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	1,0	0,0	8,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	122	B003	Acelga, hojas, cruda	94,1	80,0	30	1,9	0,2	4,2	1,4	39,2	0,0	0,3	330,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	7,8	7,8	2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,9	0,5	0,0	3,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	7,0	7,0	20	1,6	1,3	0,4	0,0	28,4	33,3	0,2	6,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	691	K005	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	9,0	9,0	30	0,0	0,0	7,2	0,1	2,3	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	374	D012	Aceite de soya	0,7	0,7	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	587	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	20,0	20,0	20	3,7	0,6	0,0	8,9	2,0	17,0	0,4	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	139	B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,2	5,2	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	68,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	175	B052	Habichuela, cruda	5,8	5,2	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,1	0,3	0,0	1,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	FRUTA	PATILLA EN TROZOS	346	C079	Sandía, cruda	200,0	80,0	14	0,3	0,0	3,0	0,2	3,2	0,8	0,1	24,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	HELADO	622	K023	Helado de crema	44,0	44,0	86	1,4	4,5	10,0	0,0	44,0	26,8	0,2	31,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO CEREAL	BROWNIE	18	A013	Brownie, de chocolate, horneado	20,0	20,0	85	1,0	3,3	12,8	0,4	5,8	57,2	0,1	4,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	FRESAS PICADAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	73,7	70,0	32	0,6	0,4	5,8	0,4	14,7	1,4	0,1	2,8
						8	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			955	41,2	35,3	113,8	14,4	294,9	956,9	4,3	729,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					8		NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
8NUEVES_REFORZADAS	20	25	316	15,8	15,8	27,0	24,3
8ALMUERZO	30	35	436	22,4	11,4	58,2	33,6
8ONCES	15	20	203	2,9	8,1	28,7	15,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_9	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_9	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	90,4	75,0	62	1,3	0,0	11,9	1,4	30,8	2,3	0,5	1,5
MENÚ_9	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_9	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	CROISSANT	23	A016	Croissant, de queso, horneado	20,0	20,0	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	45,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,0	55,0	107	10,8	7,0	0,1	1,0	6,1	33,0	2,5	1,7
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	6,5	6,5	23	0,8	0,1	4,7	0,3	1,0	0,1	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	13,1	13,1	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,6	0,9	0,0	5,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	737	737	Laurel esipcia	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	TORNILLOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20,0	20,0	74	2,6	0,3	14,9	0,8	5,0	1,2	0,3	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	TORNILLOS	374	D012	Aceite de soya	1,9	1,9	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	TORNILLOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	TORNILLOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,5	4,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	TORNILLOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	TORNILLOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROIA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	50,0	40,0	21	0,6	0,0	4,1	0,3	6,4	28,4	0,2	0,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROIA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROIA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROIA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROIA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROIA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	1,3	0,7	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA GUISADA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,2	5,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	358	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,3	45,0	25	0,9	0,1	4,6	0,4	4,5	0,0	0,0	50,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90,0	90,0	73	2,6	2,5	10,1	0,0	80,1	36,0	0,3	21,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO CEREAL	TORTA DE BANANO	112-2	A077	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	30,0	30,0	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	0,0	0,1	24,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	MANZANA EN LUNAS	332	C054	Manzana común cruda	82,4	70,0	50	0,2	0,1	11,6	0,2	11,2	1,4	0,0	2,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	MANZANA EN LUNAS	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
						9	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			952	36,1	35,3	116,6	6,8	403,2	753,0	5,6	597,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						9	NIVEL DE APORTE		105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
9NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	324	14,2	14,8	30,9	24,9
9ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	384	17,5	12,1	48,5	29,5
9ONCES	ONCES	15	20	244	4,4	8,4	37,2	18,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL							
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	A029	Harina de avena, cruda	5,0	5,0	21	0,7	0,4	3,3	0,2	2,7	0,9	0,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,6
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	GALLETA TIPO CRACKER SABORIZADA	30	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16,0	16,0	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	NUEVES_REFORZ	FRUTA	MANDARINA EN CASCOS	327	C050	Mandarina, cruda	107,1	75,0	41	0,7	0,1	8,6	0,2	26,3	1,5	0,2	26,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	4,3	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,7	0,0	0,0	4,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	33	0,3	0,0	7,9	0,3	6,3	0,3	0,0	17,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	19	0,5	0,0	3,8	0,1	3,5	2,8	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	17,0	17,0	26	0,6	0,2	5,2	0,1	0,9	0,5	0,1	4,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	42,5	17,0	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,1	0,9	0,2	8,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	1,2	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	0,0	7,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68,8	55,0	91	11,4	5,1	0,1	0,4	6,1	34,7	0,4	13,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	AGUACATE EN TROZOS	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	28,6	22,0	39	0,4	2,9	2,2	0,1	2,2	1,3	0,1	0,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,7	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	FRUTA	CASCOS DE NARANJA	340	C062	Naranja, cruda	133,3	80,0	33	0,6	0,2	7,0	1,0	26,4	1,6	0,4	1,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO CAMPESINO RAYADO	343	C065	Papaya, madura, cruda	25,7	18,0	7	0,1	0,0	1,5	0,1	4,3	0,9	0,0	42,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO CAMPESINO RAYADO	269	C010	Banano común, crudo	25,7	18,0	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,4	0,5	0,0	4,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO CAMPESINO RAYADO	332	C054	Manzana común cruda	21,2	18,0	13	0,1	0,0	3,0	0,1	2,9	0,4	0,0	0,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO CAMPESINO RAYADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	16,8	16,0	7	0,1	0,1	1,3	0,1	3,4	0,3	0,0	0,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO CAMPESINO RAYADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,0	20,0	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	0,6	84,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO CEREAL	GALLETAS WAFER	35	A025	Galletas ducles, tipo wafer	20,0	20,0	91	1,1	3,0	14,6	0,6	9,6	77,6	0,1	1,6
						10	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			920	36,7	32,9	114,9	5,9	463,3	894,8	4,2	384,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						10	NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
10NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	320	13,9	14,5	32,5	24,6
10ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	411	17,4	11,2	57,7	31,6
10ONCES	ONCES	15	20	189	5,4	7,3	24,7	14,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MORA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	83,3	75,0	56	0,8	0,1	11,0	1,3	31,5	0,8	0,4	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	GALLETA TIPO CRACKER SABORIZADA	30	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16,0	16,0	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68,8	55,0	91	11,4	5,1	0,1	0,4	6,1	34,7	0,4	13,2
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,9	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,1
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,9	5,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	4,7	0,0	0,0	20,7
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	391	D018	Margarina, con sal	1,5	1,5	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,2	13,2	0,0	12,3
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,7	0,0	25,8
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	170	B044	Espinaca, cruda	133,3	80,0	27	2,3	0,2	3,0	1,9	98,4	52,8	0,4	426,4
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	16,7	15,0	22	1,9	1,6	0,0	0,3	8,0	20,9	0,2	26,6
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	7,8	7,8	2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,9	0,5	0,0	3,2
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	9,8	3,9	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,2	0,6	0,0	7,8
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	5,0	5,0	18	0,3	0,0	4,0	0,0	0,5	0,1	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	13,1	5,2	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,9	0,3	0,1	2,7
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	5,8	5,2	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,1	0,3	0,0	1,7
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,2	5,2	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	68,9
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	4,5	4,5	6	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	2,3	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,7	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,9
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ALMUERZO	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	0,4	12,0	3,2	0,1	112,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	269	C010	Banano común, crudo	50,0	35,0	35	0,5	0,0	7,8	0,3	2,8	1,1	0,1	7,7
MENÚ_11	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_11	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,4	15,0	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENÚ_11	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,0	20,0	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	0,6	84,0
MENÚ_11	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	A023	Galletas dulces, sin relleno	24,0	24,0	113	1,5	4,7	16,1	0,5	9,1	73,4	0,2	0,0
					11		APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			976	40,6	34,9	117,9	7,9	546,4	1.185,3	4,7	1.016,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					11		NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
11NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	312	13,2	14,0	31,1	24,0
11ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	442	21,4	12,0	58,0	34,0
11ONCES	ONCES	15	20	222	6,0	8,9	28,8	17,1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL							
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	5,0	5,0	18	0,4	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,0	30,0	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	0,9	126,0
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	ALMOJABANA	1	A002	Almojabána, bogotana, horneada	30,0	30,0	86	3,9	3,7	9,2	0,7	96,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	FRUTA	MANDARINA EN CASCOS	327	C050	Mandarina, cruda	107,1	75,0	41	0,7	0,1	8,6	0,2	26,3	1,5	0,2	26,3
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	933	T003	Arveja seca, cruda	16,0	16,0	60	3,8	0,2	9,6	0,7	9,6	2,4	0,6	3,5
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	3,8	3,0	2	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,5	5,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0	2,3
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	55,0	55,0	76	12,0	3,1	0,0	1,5	3,3	28,1	2,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,5	0,0	0,0	17,4
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,5
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,5	1,5	10	0,3	0,8	0,3	0,2	14,6	0,2	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	244	B103	Tomate, crudo	68,8	55,0	13	0,5	0,1	2,3	0,3	5,0	3,3	0,1	34,1
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,2	0,2	0,0	0,1
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,0	15,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,7	0,3	0,0	0,3
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	159	B035	Cilantro, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	1,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	320	C044	Limón, crudo	0,5	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y LIMÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	60,0	45,0	32	0,4	0,1	6,0	0,1	5,9	1,4	0,1	14,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,9	3,9	16	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	G002	Kumis, entero, con azúcar	90,0	90,0	79	2,6	2,3	12,2	0,1	101,7	41,4	0,3	56,7
MENÚ_12	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	PONQUÉ	112-2	A077	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	30,0	30,0	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	0,0	0,1	24,3
MENÚ_12	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	MANZANA PICADA	332	C054	Manzana común cruda	82,4	70,0	50	0,2	0,1	11,6	0,2	11,2	1,4	0,0	2,1
MENÚ_12	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	MANZANA PICADA	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
						12	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			973	39,6	34,9	120,6	5,6	671,9	822,4	5,2	380,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					12		NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
12NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	322	15,4	14,7	31,6	24,8
12ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	418	20,2	12,1	53,9	32,2
12ONCES	ONCES	15	20	251	4,4	8,2	39,2	19,3

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_13	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_13	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	698	I010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,0	9,0	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENÚ_13	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO LÁCTEO	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_13	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	PAN HOJALDRADO	83	A060	Pan blanco, regular, horneado	30,0	30,0	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	0,0	0,3	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	107,1	75,0	30	0,4	0,1	6,2	0,2	18,0	3,8	0,1	176,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,0	55,0	107	10,8	7,0	0,1	1,0	6,1	33,0	2,5	1,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,0	10,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	5,8	0,1	0,0	25,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20,0	20,0	74	2,6	0,3	14,9	0,8	5,0	1,2	0,3	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,5	4,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	9,0	9,0	26	2,1	1,7	0,5	0,0	36,5	42,8	0,3	8,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	28,3	17,0	6	0,5	0,0	0,6	0,4	20,9	11,2	0,1	90,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,9	28,0	13	0,2	0,0	2,7	0,1	7,6	9,8	0,1	369,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	SDIS90	SDIS90	Yogurt GRIEGO	15,0	15,0	19	0,6	1,6	0,6	0,0	18,0	7,5	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	718	I031	Miel de abejas, líquida	4,0	4,0	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA DORADA EN CASCOS	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA DORADA EN CASCOS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA DORADA EN CASCOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	47,4	45,0	20	0,4	0,2	3,7	0,2	9,5	0,9	0,1	1,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	307	C030	Guanábana, cruda	100,0	70,0	23	0,4	0,1	4,8	0,1	7,7	6,3	11,0	0,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	PAN COCO	77	A063	Pan de dulce, regular, horneado	30,0	30,0	98	2,7	1,3	18,9	0,9	9,3	60,9	0,4	0,0
						13	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			949	41,0	34,9	113,8	6,8	566,7	693,1	17,3	895,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					13		NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
13NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	309	14,5	12,8	32,8	23,8
13ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	416	18,7	15,9	47,2	32,0
13ONCES	ONCES	15	20	224	7,9	6,2	33,8	17,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE UVA ISABELLA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE UVA ISABELLA	364	C086	Uva Isabella, cruda	83,3	75,0	38	0,3	0,0	9,1	0,3	6,0	6,8	0,1	5,3
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE UVA ISABELLA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	50,0	50,0	97	9,8	6,4	0,1	0,9	5,5	30,0	2,3	1,5
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,6
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	737	737	Laurel especia	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE PETO PRECOCIDA DORADA	6	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	40,0	40,0	62	1,4	0,2	13,8	0,2	7,6	0,0	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE PETO PRECOCIDA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	AREPA DE PETO PRECOCIDA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	570	F109	Res, hígado, crudo	55,0	55,0	76	11,2	2,5	2,1	4,6	5,0	41,8	2,2	5549,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	66,7	60,0	19	0,5	0,2	2,7	0,2	14,4	0,0	0,1	45,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	139	B019	Arveja verde, cruda	50,0	20,0	20	1,2	0,1	3,1	0,3	7,2	1,0	0,2	10,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,9	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	6,5	6,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	2,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	87	0,5	0,2	20,6	0,2	8,8	7,7	0,2	0,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE YUCA	374	D012	Aceite de soya	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE YUCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	140,6	45,0	27	0,7	0,2	5,6	0,8	4,1	2,7	0,0	77,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90,0	90,0	73	2,6	2,5	10,1	0,0	80,1	36,0	0,3	21,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	ALMOJABANA	1	A002	Almojábana, bogotana, horneada	30,0	30,0	86	3,9	3,7	9,2	0,7	96,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	GRANADILLA SIN CASCARA	305	C028	Granadilla, cruda	150,0	45,0	43	0,9	0,7	6,7	0,4	5,4	9,0	0,4	12,6
						14	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			949	39,5	34,7	116,0	8,8	427,8	828,2	6,8	5.795,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					14		NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	% DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE CALORIAS
14NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	327	16,3	14,7	32,3	25,1
14ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	421	15,7	13,1	57,7	32,4
14ONCES	ONCES	15	20	201	7,5	6,9	26,0	15,5

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	KUMIS	624	G002	Kumis, entero, con azúcar	90,0	90,0	79	2,6	2,3	12,2	0,1	101,7	41,4	0,3	56,7
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,6
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	GALLETAS TIPO SODA	32	A027	Galletas saladas, tipo soda	16,0	16,0	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,1	0,2
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	FRUTA	PERA PICADA	347	C071	Pera, cruda	88,2	75,0	47	0,2	0,2	9,7	0,3	6,0	0,8	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	NUEVES_REFORZ	FRUTA	PERA PICADA	320	C044	Limón, crudo	1,0	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en hojuelas, precocida	5,0	5,0	21	0,8	0,4	3,2	0,2	2,7	0,2	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	13,1	5,2	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,9	0,3	0,1	2,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	5,8	5,2	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,1	0,3	0,0	1,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,2	5,2	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	68,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	4,5	4,5	6	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	2,3	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,7	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	55,0	55,0	61	11,9	1,4	0,2	0,5	5,5	29,2	1,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	4,0	4,0	4	0,1	0,0	1,0	0,0	0,7	34,4	0,0	2,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	340	C062	Naranja, cruda	6,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,3	0,1	0,0	0,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	718	E031	Miel de abejas, líquida	3,0	3,0	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	1,4	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	391	D018	Margarina, con sal	1,6	1,6	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,2	14,0	0,0	13,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	6	0,2	0,1	0,9	0,1	4,8	0,0	0,0	15,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50,0	20,0	7	0,2	0,0	1,4	0,1	11,4	3,0	0,0	40,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	215	B080	Pimentón rojo, crudo	23,5	20,0	7	0,2	0,1	1,3	0,1	1,4	0,4	0,0	36,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	3,5	3,5	23	0,7	1,8	0,6	0,4	34,1	0,4	0,2	0,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	391	D018	Margarina, con sal	3,9	3,9	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,5	34,4	0,0	32,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITA	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	44	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	FRUTA	PATILLA EN TROZOS	346	C079	Sandía, cruda	200,0	80,0	14	0,3	0,0	3,0	0,2	3,2	0,8	0,1	24,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	90,0	45,0	36	0,3	0,0	7,7	0,2	6,8	1,8	0,0	63,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	SANDWICH DE QUESO	85	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40,0	40,0	108	3,7	0,4	22,5	0,8	56,8	473,2	0,3	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH DE QUESO	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	0,6	19,2
						15	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			964	38,5	29,5	130,8	6,2	373,6	1.555,9	4,5	769,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						15	NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
1SNUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	278	10,7	9,9	34,7	21,4
1SALMUERZO	ALMUERZO	30	35	466	19,1	15,5	59,7	35,9
1SONCES	ONCES	15	20	221	8,6	4,1	36,3	17,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_16	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_16	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	298	G021	Curuba, cruda	150,0	75,0	29	0,5	0,1	6,4	0,8	5,3	63,8	0,0	127,5
MENÚ_16	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	SANDWICH DE QUESO	85	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40,0	40,0	108	3,7	0,4	22,5	0,8	56,8	473,2	0,3	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	SANDWICH DE QUESO	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,0	30,0	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	0,9	28,8
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	55,0	55,0	76	12,0	3,1	0,0	1,5	3,3	28,1	2,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	6,5	6,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	2,7
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	9,8	3,9	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,2	0,6	0,0	7,8
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,1	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	4,8
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	737	737	Laurel especia	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,4
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	213	B078	Pepino de rellenar, crudo	88,9	80,0	17	0,5	0,2	3,0	0,6	12,0	3,2	0,0	2,4
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	25,0	25,0	14	0,8	0,8	0,9	0,0	30,0	10,5	0,1	9,8
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	6,5	6,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	2,7
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	137	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	63	0,5	0,1	14,5	0,6	13,2	0,0	0,1	1,1
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	CHIPS DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	80,0	45,0	36	0,3	0,0	7,7	0,2	6,8	1,8	0,0	63,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,9	3,9	16	0,0	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	26,3	25,0	11	0,2	0,1	2,1	0,1	5,3	0,5	0,1	1,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	27,8	25,0	19	0,3	0,0	3,7	0,4	10,5	0,3	0,1	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	364	C086	Uva isabella, cruda	22,2	20,0	10	0,1	0,0	2,4	0,1	1,6	1,8	0,0	1,4
MENÚ_16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO CEREAL	PANDEBONO	90	A070	Pandebono, horneado	30,0	30,0	107	4,7	3,0	15,2	2,2	135,0	0,0	0,0	0,0
						16	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			968	42,1	32,4	123,9	7,8	770,9	1.273,3	5,2	377,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					16		NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	SUPERA UL	NIVEL	NIVEL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE
16NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	321	16,0	10,9	39,7	24,7
16ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	398	16,1	13,5	50,7	30,6
16ONCES	ONCES	15	20	249	10,1	8,0	33,4	19,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_17	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_17	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	K033	Panela	9,0	9,0	33	0,1	0,0	8,1	0,4	3,8	3,5	0,1	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_17	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	MOGOLLA	70	70	Mogolla	30,0	30,0	93	2,6	1,4	17,6	0,8	9,9	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	FRUTA	MANDARINA EN CASCOS	327	C050	Mandarina, cruda	107,1	75,0	41	0,7	0,1	8,6	0,2	26,3	1,5	0,2	26,3
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68,8	55,0	91	11,4	5,1	0,1	0,4	6,1	34,7	0,4	13,2
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	19,6	19,6	5	0,2	0,0	0,8	0,1	2,4	1,4	0,0	8,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,6	3,9	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,1	1,4	0,0	51,7
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,6
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,6
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	4,1	0,0	0,0	18,1
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA CON TOMATE NATURAL)	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,7	0,0	25,8
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	244	B103	Tomate, crudo	87,5	70,0	16	0,6	0,1	2,9	0,4	6,3	4,2	0,1	43,4
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	214	B079	Perejil, crudo	4,4	4,0	2	0,1	0,0	0,3	0,3	5,5	2,2	0,0	16,8
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	16,0	16,0	62	3,6	0,2	9,7	0,8	19,0	1,6	0,4	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	226	B091	Plátano hartón, verde, cocido, sin sal	3,0	3,0	4	0,0	0,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	1,4
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	4,7	4,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,0	7,4
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	737	737	Laurel especia	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	41	1,0	0,1	8,4	0,2	7,7	6,1	0,1	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	81,8	45,0	25	0,3	0,0	5,6	0,2	7,2	1,4	0,1	3,6
MENÚ_17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	G002	Kumis, entero, con azúcar	90,0	90,0	79	2,6	2,3	12,2	0,1	101,7	41,4	0,3	56,7
MENÚ_17	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO CEREAL	CROISSANT	23	A016	Croissant, de queso, horneado	30,0	30,0	134	2,8	6,9	14,7	0,5	14,4	126,9	0,2	68,1
MENÚ_17	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	PERA PICADA	347	C071	Pera, cruda	82,4	70,0	44	0,2	0,1	9,0	0,3	5,6	0,7	0,1	0,0
MENÚ_17	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	PERA PICADA	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
					17		APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.005	39,1	34,5	128,5	5,9	435,9	885,6	3,7	506,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					17		NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
17NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	323	14,5	11,6	39,5	24,9
17ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	425	19,0	13,6	53,1	32,7
17ONCES	ONCES	15	20	257	5,6	9,3	35,9	19,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	78,9	75,0	34	0,6	0,4	6,2	0,4	15,8	1,5	0,2	3,0
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,5	50,0	83	10,4	4,6	0,1	0,4	5,5	31,5	0,4	12,0
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,3
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	NUEVES_REFORZADAS	DERIVADO CEREAL	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	85	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40,0	40,0	108	3,7	0,4	22,5	0,8	56,8	473,2	0,3	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	27,5	27,5	42	4,3	2,6	0,4	1,7	3,3	20,4	1,8	2,5
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	583	F083	Pollo, mollejа, cruda	27,5	27,5	24	4,9	0,6	0,0	0,7	3,0	19,0	0,7	5,2
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	6,5	6,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	2,7
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	SDISG4	SDISG4	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	0,0	22,6
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE PICADAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	AGUACATE EN TROZOS	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	28,6	22,0	39	0,4	2,9	2,2	0,1	2,2	1,3	0,1	0,7
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	20	A014	Cebada, perlada, cruda	5,0	5,0	19	0,6	0,1	3,6	0,1	1,8	0,4	0,1	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	13,1	5,2	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,9	0,3	0,1	2,7
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	5,8	5,2	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,1	0,3	0,0	1,7
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,2	5,2	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	68,9
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	4,5	4,5	6	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	2,3	0,2	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,7	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,9
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	6,5	6,5	19	1,5	1,2	0,4	0,0	26,3	30,9	0,2	6,2
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	374	D012	Aceite de soya	0,7	0,7	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 4	ALMUERZO	FRUTA	MELÓN EN TROZOS	338	C060	Melón, crudo	160,0	80,0	20	0,6	0,0	4,0	0,3	8,8	5,6	0,1	54,4
MENÚ_18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO SIN AZUCAR	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_18	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	SORBETE DE BANANO SIN AZUCAR	269	C010	Banano común, crudo	100,0	70,0	71	1,1	0,1	15,6	0,6	5,6	2,1	0,1	15,4
MENÚ_18	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO CEREAL	MANTECADA	712	A054	Mantecada, horneada	30,0	30,0	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
						18	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			997	44,2	34,3	123,4	7,0	538,8	1.294,9	6,1	364,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
					18		NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ADECUADO	DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE CALORÍA
18NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	324	19,5	10,2	38,0	24,9
18ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	398	16,5	12,0	53,1	30,6
18ONCES	ONCES	15	20	275	8,2	12,1	32,3	21,1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA

SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	A029	Harina de avena, cruda	5,0	5,0	21	0,7	0,4	3,3	0,2	2,7	0,9	0,2	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,6
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	PAN HOJALDRADO	83	A060	Pan blanco, regular, horneado	30,0	30,0	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	0,0	0,3	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	107,1	75,0	30	0,4	0,1	6,2	0,2	18,0	3,8	0,1	176,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55,0	55,0	107	10,8	7,0	0,1	1,0	6,1	33,0	2,5	1,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,2	5,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20,0	20,0	74	2,6	0,3	14,9	0,8	5,0	1,2	0,3	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	374	D012	Aceite de soya	2,1	2,1	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,5	4,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	139	B019	Arveja verde, cruda	65,0	26,0	26	1,5	0,1	4,0	0,4	9,4	1,3	0,3	13,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,6	26,0	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,0	9,1	0,1	342,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	60	A053	Maíz tierno, crudo	28,0	28,0	43	1,0	0,3	8,5	0,2	1,4	0,8	0,1	7,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	2,2	2,2	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,5	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	6,5	6,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	2,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA: ARVEJA, ZANAHORIA, MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,5	4,2	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,4	0,6	0,0	8,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	75,0	45,0	22	0,4	0,0	4,0	0,3	4,5	0,0	0,0	16,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90,0	90,0	73	2,6	2,5	10,1	0,0	80,1	36,0	0,3	21,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO CEREAL	GALLETAS TIPO SODA	32	A027	Galletas saladas, tipo soda	16,0	16,0	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,1	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	FRESAS CON BANANO PICADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	36,8	35,0	16	0,3	0,2	2,9	0,2	7,4	0,7	0,1	1,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	FRESAS CON BANANO PICADO	269	C010	Banano común, crudo	50,0	35,0	35	0,5	0,0	7,8	0,3	2,8	1,1	0,1	7,7
						19	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			926	37,9	30,5	119,5	7,3	393,0	972,2	5,7	772,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						19	NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE
19NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	315	14,9	12,7	33,8	24,2
19ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	421	18,0	14,0	52,5	32,4
19ONCES	ONCES	15	20	190	5,0	3,9	33,2	14,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA
SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS
GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
MENÚ_20	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90,0	90,0	73	2,6	2,5	10,1	0,0	80,1	36,0	0,3	21,6
MENÚ_20	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75	6,3	5,4	0,2	0,9	26,5	69,5	0,7	88,5
MENÚ_20	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	DERIVADO CEREAL	PAN COCO	77	A063	Pan de dulce, regular, horneado	30,0	30,0	98	2,7	1,3	18,9	0,9	9,3	60,9	0,4	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	NUEVES_REFORZ	FRUTA	GRANADILLA SIN CASCARA	305	C028	Granadilla, cruda	150,0	45,0	43	0,9	0,7	6,7	0,4	5,4	9,0	0,4	12,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	55,0	55,0	61	11,9	1,4	0,2	0,5	5,5	29,2	1,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,5	0,0	0,0	17,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	737	737	Laurel especia	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	B044	Espinaca, cruda	2,5	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	1,0	0,0	8,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	SDIS90	SDIS90	Yogurt GRIEGO	15,0	15,0	19	0,6	1,6	0,6	0,0	18,0	7,5	0,1	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO COCIDO CON CANELA	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO COCIDO CON CANELA	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,3	0,2	4,9	0,1	0,0	1,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	0,2	1,3	0,3	0,1	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	13,0	5,2	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,9	0,3	0,1	2,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,2	5,2	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	68,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	5,8	5,2	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,1	0,3	0,0	1,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	4,5	4,5	6	1,0	0,3	0,0	0,1	0,3	2,3	0,2	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	0,4	12,0	3,2	0,1	112,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	110,0	110,0	61	3,5	3,5	3,7	0,0	132,0	46,2	0,4	42,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	620	G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	0,0	3,4	2,3	0,0	17,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	17,0	17,0	56	1,4	1,4	9,3	0,0	45,9	20,9	0,2	16,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,0	20,0	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	0,6	84,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO CEREAL	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	12,0	12,0	42	0,8	0,0	9,6	0,1	1,1	0,2	0,1	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO CEREAL	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,1	0,1	0,0	0,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	PATILLA EN TROZOS	346	C079	Sandía, cruda	175,0	70,0	12	0,3	0,0	2,6	0,2	2,8	0,7	0,1	21,0
						20	APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			964	40,7	28,8	130,4	5,3	503,7	823,2	5,2	886,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			910	22,8	25,3	113,8	3,5	350,0	700,0	2,8	147,0
											45,5	35,4	147,9	28,0	1.750,0	1.050,0	9,5	520,0
						20	NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE
20NUEVES_REFORZADAS	NUEVES_REFORZADAS	20	25	298	12,5	10,9	35,9	22,9
20ALMUERZO	ALMUERZO	30	35	427	18,3	7,0	68,7	32,8
20ONCES	ONCES	15	20	240	9,9	10,8	25,8	18,5