| BEBIDA CALIENTE | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tipo de Alimento** | **Grupo Alimento** | **Frecuencia** | **Cantidad** | | **Porción servida** | **Medida casera** |
| | | | **P. BRUTO** | **P. NETO** | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | Tinto (Café descafeinado) | 4 veces /semana | 6 g | 6 g | 210 cc | 7 onzas |
| | Aromática de hierbas naturales | 3 Veces / semana | 1 g | 1 g | | |
| | Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá) | | 29 - 87,5 g | 28 g | | |
| | Panela | Diario | 14 g | 14 g | | |
| **DESAYUNO** | | | | | | |
| **BEBIDA LACTEA** | **Lácteos** | Diario | | | 210 cc | 7 onzas |
| | Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche. | | 210 cc | 210 cc | | |
| | Leche para: Changua | | 130 cc | 130 cc | | |
| | **Cereal y mezclas (colada)** | | | | | |
| | Té | | 1 g | 1 g | | |
| | Café, descafeinado | | 6 g | 6 g | | |
| | Fruta (colada fécula de maíz) | | 46 - 56 g | 42 g | | |
| **PROTEÍNA** | Queso campesino o doble crema | | 40 g<br>Queso (huevos) 15 g | 40 g<br>Queso (huevos) 15 g | Queso (porción):40 g<br>Queso (huevos) 15 g | 1 trozo mediano |
| | Huevo | 2 a 3 veces / semana | 60 g | 54 g | Huevos revueltos o en tortilla: 39 g<br>Huevos pericos: 51 g<br>Huevo revuelto con queso: 56 g<br>Huevo cocido: 54 g | Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas<br>Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas.<br>Huevo cocido: 1 unidad. |
| **CALDO** | Carne de res, pechuga de pollo o pescado | 3 veces / semana | 60 - 80 g | 60 g | 240 cc | 8 onzas |
| | Huevo | | 60 g | 54 g | | |
| | Tubérculo | | 89 g | 80 g | | |
| **CEREAL ACOMPAÑANTE ¹** | Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla,pan rollo | Diario | 60 g | 60 g | 60 g | 2 unidad pequeña |
| | Pan integral tajado | | 48 | 72 g | 72 g | 3 tajadas |
| | Pan tajado para emparedado | | 48 g | 48 g | 48 g | 2 tajadas |
| | Arepa | | 45 g | 45 g | 90 g | 2 unidad pequeña o una grande |
| | Arroz | 1 vez al mes | 45 g | 45 g | 100 g | 6 cucharadas |
| **FRUTA** | Fruta entera: mandarina y granadilla. | Diario | Mandarina 142<br>Granadilla: 133 g | 100 g<br>40 g | 100 g<br>40 g | 1 unidad pequeña |
| | Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas. | | 105 -250 g | 100 g | 100 g | 7 cucharadas |
| **AZUCARES** | Chocolate | 1 vez / semana | 9 g | 9 g | | |
| | Panela (Bebida desayuno) | 1 vez / semana | 22 g | 22 g | | |
| | Azúcar (Bebida desayuno) | 5 veces /semana | 6 g | 6 g | | |
| **GRASAS** | Aceite | 2 a 3 veces / semana | 2 cc | 2 cc | | |
| | Margarina | 2 a 3 veces / semana | 3 g | 3 g | | |
| **NUEVES** | | | | | | |
| **Tipo de Alimento** | **Grupo Alimento** | **Frecuencia** | **Cantidad** | | **Porción servida** | **Medida casera** |
| | | | **P. BRUTO** | **P. NETO** | | |
| **BEBIDA LACTEA O LACTEO** | **Lácteos** | Diario | | | 210 cc | 7 onzas |
| | Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate. | | 210 cc | 210 cc | | |
| | Té | | 1 g | 1 g | | |
| | Café, descafeinado | | 6 g | 6 g | | |
| | Leche para: Sorbetes y batidos | | 210 cc | 210 cc | 240 cc | 8 onzas |
| | **Fruta (sorbete y batido )** | | | | | |
| | Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva | | 45 - 150 g | 63 g | | |
| | Kumis | | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 1 bolsa individual |
| | Queso doble crema, queso campesino, cuajada | | 40 g | 40 g | 40 g | 1 trozo mediano |
| **CEREAL ACOMPAÑANTE** | Galleta waffer | Diario | 24 g | 24 g | 24 g | 4 unidades |
| | Galleta cracker saborizada, galletas de leche | | 16 g | 16 g | 16 g | Cracker: 2 unidades<br>Leche: 4 unidades |
| | Galleta de avena | | 40 g | 40 g | 40 g | 1 unidad |
| | Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada | | 30 g | 30 g | 30 g | 1 unidad pequeña |
| | Croissant | | 20 g | 20 g | 20 g | 1 unidad pequeña |
| | Ponqué | | 35 g | 35 g | 35 g | 1 tajada |
| **FRUTA** | Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla. | Diario | 105 - 250 g | 100 g | 100 g | 7 cucharadas |
| | Fruta entera: granadilla, mandarina. | | 120 -250 g | 100 g<br>Granadilla: 40 g | 100 g<br>Granadilla: 40 g | 1 unidad pequeña |
| | Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango. | | 91 g | 60 g | 100 g<br>(Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g) | 7 cucharadas |
| | Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango. | | 91 g | 60 g | 110 g<br>(Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc) | 7 cucharadas |
| **AZUCARES** | Chocolate | 1 vez / mes | 9 g | 9g | | |
| | Miel de abejas | 2 veces / mes | 14 g | 14 g | | |
| | Azúcar | Diario | 11 g | 11 g | | |

**ALMUERZO**

| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS) | Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo. | Diario | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g | 240 cc | 8 onzas |
| | Verduras | | 23 - 74 g | Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g | | |
| | Tubérculo | | 45 - 90 g | Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g | | |
| | Cereal | | 10 - 15 g | 10 - 15 g | | |
| | Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol. | | 20 - 35 g | 20 - 35 g | | |
| ALIMENTO PROTEICO | Carne de res o cerdo, magra. | 4 veces / semana | 100 g | 100 g | Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g | 6 cucharadas |
| | Carne de res molida | 2 veces / mes | | | 85 g | 7 cucharadas |
| | Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre) | 1 vez / semana | 200 g (congelado) | 100 g (descongelado) | 88 g | 7 cucharadas |
| | Pechuga de pollo | 3 veces / semana | 125 g | 100 g | Asada: 75 g Cocida: 71 g | 5,5 cucharadas |
| | Pierna - colombina | De acuerdo a programación | 149 g | 85 g | 85 g | 1 unidad mediana |
| CEREAL | Arroz | Diario | 45 g | 45 g | 101 g | 1 porción grande |
| | Pastas | | 45 g | 45 g | 102 g | 1 porción grande |

**ALMUERZO**

| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS | Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha. | Diario | 75 - 100 g Plátano 104 g | 50 g Cocido boyacense: 70 g | Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g<br><br>**Papa común**<br>Frita: 30 g<br>Dorada: 25 g<br>Cocida: 55 g<br>Puré de papa: 65 g<br>**Papa Criolla**<br>Frita: 45 g<br>Dorada: 25 g<br>Cocida: 50 g<br>Puré de papa: 65 g<br>**Plátano maduro**<br>Frito o dorado: 40 g<br>Cocido: 60 g<br>torta: 60 g<br>**Yuca o arracacha**<br>Cocida: 60 g<br>Frita: 40 g<br>Puré de yuca: 60 g | Un trozo o unidad mediana |
| VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS | Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios. | Diario | 45 - 120 g | 60 g | Verduras Cocidas: 60 g<br><br>Tortilla de acelga o espinaca: 53 g<br><br>Ensaladas crudas: 60 g<br><br>Tajada de aguacate con cascara: 60 g | 5 cucharadas |
| BEBIDA DE FRUTA | Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva. | Diario | 50 - 150 g | 53 g Limón o naranja: 35 cc | 210 CC | 7 onzas |
| AZUCARES | Azúcar o panela | Diario | Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g | Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g | | |
| GRASAS | Aceite o margarina | Diario | 4 g | 4 g | | |

**ONCES**

| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| BEBIDA LACTEA O LACTEO | **Lácteos** | Diario | | | | |
| | Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche) | | 105 cc | 105 cc | 210 cc | 7 onzas |
| | Avena | | 28 g | 28 g | | |
| | Fecula de maíz o colada de harina de platano. | | 21 g | 21 g | | |
| | Café, descafeinado | | 6 g | 6g | | |
| | Leche para: Flan, arroz con leche, peto | | 100 cc | 100 cc | 100 g - 150 g | 1/2 taza |
| | **Fruta (sorbete o colada)** | | | | 210 cc | 7 onzas |
| | Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano. | | Coladas 44 - 60 g<br>Sorbete 90 - 126 g | Colada: 42 g<br>Sorbete: 63 g | | |
| | Queso doble crema, queso campesino, | | 40 g<br>para peto/arroz con leche 15 g | 40 g<br>para peto/arroz con leche 15 g | 40 g<br>1 cdta | 1 trozo mediano<br>1 cdta |

**ONCES**

| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | Arepa | Diario | 30 | 30 | 70 g | 1 unidad mediana |
| | Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales | | 16 g | 16 g | 16 g | Cracker o integrales: 2 unidades<br>Leche: 4 unidades |
| | Galleta de avena | | 40 g | 40 g | 40 g | 1 unidad |
| | Croissant | | 20 g | 20 g | 20g | 1 unidad pequeña |
| | Maíz pira | | 16 g | 16 g | 16 g | 2 tazas medidoras |
| | Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral, | | 30 g | 30 g | 30 g | 1 unidad pequeña |
| | Pan tajado integral | | 24 g | 24 g | 24 g | 1 tajada |
| FRUTA | Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana. | Diario | 105 - 250 g | 100 g | 100 g | 7 cucharadas |
| | Fruta entera: mandarina. | | 120 -250 g | 100 g | 100 g | 1 unidad pequeña |
| | Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango. | | 103 g | 60 g | 100 g<br>(Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g) | 7 cucharadas |
| | Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango. | | 91 g | 60 g | 110 g<br>(Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc) | 7 cucharadas |
| AZUCARES | Chocolate | 1 vez / mes | 9 g | 9 g | | |
| | Panela (bebida caliente) | 1 vez / semana | 16 g | 16 g | | |
| | Azúcar | Diario | 7 a 11 g | 7 a 11 g | | |

**CENA**

| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| SOPA | Carne de res o pechuga de pollo. | Diario | 3 - 4 g | 3 g | 240 cc | 8 onzas |
| | Verduras | | 48 - 103 g | 30 - 60 g | | |
| | Tubérculo | | 50 - 90 g | 45 a 50 g | | |
| | Cereal | | 10 - 15 g | 10 - 15 g | | |
| ALIMENTO PROTEICO | Carne de res, ternera o cerdo, magra. | 3 a 4 veces / semana | 90 g | 90 g | Asada: 69 g<br>Cocida: 56 g | 6 cucharadas |
| | Lengua de res | 1 vez / mes | 90 g | 90 g | 45 g | 5 cucharadas |
| | Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre) | 1 vez / semana | 180 g (congelado) | 90 g (descongelado) | 80 g | 7 cucharadas |
| | Pechuga de pollo | 2 veces / semana | 133 g | 100 g | Asada: 75 g<br>Cocida: 71 g | 6 cucharadas |
| | Pollo colombina | De acuerdo a programación | 150 g | 85 | 65 g | 1 unidad |
| CEREAL O TUBÉRCULO | Arroz | De acuerdo a programación | 30 g | 30 g | 67 g | 1 porción mediana |
| | Pastas | De acuerdo a programación | 40 g | 40 g | 90 g | 1 porción mediana |
| | Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha. | | 50 - 75 g | 50 g | **Papa común**<br>Frita: 24 g<br>Dorada: 20 g<br>Cocida: 50 g<br>Puré de papa: 55 g<br>**Papa Criolla**<br>Frita: 40 g<br>Dorada: 20 g<br>Cocida: 46 g<br>Puré de papa: 55 g<br>**Plátano maduro**<br>Frito o dorado: 35 g<br>Cocido: 54 g<br>torta: 60 g<br>Con queso y bocadillo:45 g<br>**Yuca o arracacha**<br>Cocida: 55 g<br>Frita: 35 g<br>Puré de yuca: 60 g | Un trozo o unidad mediana |

**CENA**

| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS** | Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona. | De acuerdo a programación o verdura en las sopas | 71 - 121 g | 60 g | Verduras Cocidas: 60 g<br>Tortilla de acelga o espinaca: 53 g<br>Ensaladas crudas: 60 g<br>Tajada de aguacate con cascara: 60 g | 5 cucharadas |
| **BEBIDA CALIENTE** | Aromática o té | Diario | 1 g | 1 g | 210 cc | 7 onzas |
| | Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol. | | 29 - 87 g<br>Limón: 28 g | 28 g<br>Limón: 14 g | | |
| | Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con canela y té en leche. | | 210 cc | 210 cc | | |
| **AZUCARES** | Azúcar | 1 a 2 veces / semana | 7 g | 7 g | | |
| | Panela | De acuerdo a la programación | Agua de panela: 22 g<br>Aromatica:14 g | Agua de panela: 22 g<br>Aromatica:14 g | | |
| | Miel | De acuerdo a la programación | 14 g | 14 g | | |
| **GRASAS** | Aceite o margarina | Diario | 4 cc | 4 cc | | |
| | | | | | | |
| **SAZONADORES NATURALES** | Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja. | Diario | ** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional | | | |

**APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN**

| | Kcal | Proteina g | Grasa g | CHO g |
|---|---|---|---|---|
| **TOTAL** | 2180 | 100,6 | 54 | 332 |
| **100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)** | **2127** | **74 - 106,5** | **47 - 83** | **266 -346** |
| **NIVEL DE APORTE** | **102%** | **NIVEL ADECUADO** | **NIVEL ADECUADO** | **NIVEL ADECUADO** |

**APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN**

| | CALCIO mg | HIERRO mg | SODIO mg | VITA A (ER) | ZINC (mg) |
|---|---|---|---|---|---|
| **TOTAL** | 1054,6 | 15,8 | 2132 | 1312 | 14,98 |
| **100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)** | **950 - 2000** | **8.3 - 45** | **1250 - 2300** | **562.5 - 3000** | **9,3 - 40** |
| **NIVEL DE APORTE** | **NIVEL ADECUADO** | **NIVEL ADECUADO** | **NIVEL ADECUADO** | **NIVEL ADECUADO** | **NIVEL ADECUADO** |

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.
La porción servida para las preparaciones: **Arroz con leche es de: 230 g. y Peto dulce de: 200 g**

2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al 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.

3. Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al 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.

4 Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.

**5. Las cantidades de comino y pimienta programadas en la cena se deben distribuir entre las diferentes preparaciones del día que lo ameriten con el fin de disminuir la cantidad de sal adicionada.**

**Nota 1:** Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

**Nota 2:** Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

| CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA 1** | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | TINTO | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MARACUYÁ | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO YJENGIBRE | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN | TINTO |
| **BEBIDA LACTEA** | CAFÉ CONLECHE | COLADA DEAVENA | TE EN LECHE | CAFÉ CONLECHE | CHOCOLATEEN LECHE | COLADA DEFÉCULA DEMAÍZ CON MORA (MAIZENA) | AGUA DE PANELA CON LECHE |
| **PROTEÍNA** | CALDO DEPAPA CON CARNE | HUEVOS PERICOS | CALDO DE PAPA CONPECHUGA | HUEVOS REVUELTOS | QUESO DOBLE CREMA | CALDO DEPAPA CON HUEVO | HUEVOS PERICOS |
| **CEREAL/ TUBERCUL O** | PAN DE MAIZ (60 gr 2unidades) | PAN HOJALDRADO | PAN BLANDO | PAN TAJADO INTEGRAL | TOSTADA | PAN BLANDO | ARROZ BLANCO |
| **FRUTA** | GRANADILLA | PAPAYA PICADA | COMPOTA DE MANZANACON | BANANO | PATILLAPICADA | EN LA COLADA | PATILLAPICADA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | EN LA ENSALADA | SORBETEDE FRESA | SORBETE DE GUANÁBANA | SORBETEDE MORA | LECHE CALIENTE | CAFÉ CONLECHE | TE ENLECHE |
| **DERIVADO CEREAL** | GALLETA WAFER | MANTECADA | CROISSANT | PAN DE QUESO | PONQUÉ TAJADO | MANTECADA | PAN DEMAÍZ |
| **FRUTA** | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESOCAMPESINO | EN EL SORBETE | EN EL SORBETE | EN EL SORBETE | GRANADILLA | PICADO DEPIÑA Y BANANO | MANDARINA |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEÍNA** | CARNE DERES GUISADA | CARNE DE CERDO ENSALSA DE MIEL | FILETE DE PESCADO EN SALSACRIOLLA | POLLO EN SALSA BBQ | CARNE DERES EN BISTECK | CARNE DECERDO MECHADA | PECHUGA EN SALSACRIOLLA |
| **CEREAL** | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON AJONJOLÍ | ARROZ AL PIMENTÓN | ARROZ AL CILANTRO | ARROZ BLANCO | PASTA ENSALSA | ARROZ CON ZANAHORIA |
| **VERDURA O ENSALADA** | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | ENSALADA DE TOMATE,CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | ENSALADA CAMPESINA | CUBIOS GUISADOS | TORTILLA DE ACELGA | ENSALADAROJA CONLIMÓN Y CILANTRO | ENSALADAPICO DE GALLO |
| **TUBERCUL O O PLÁTANO** | PAPA ENSALSA CRIOLLA | PAPA DORADA | PAPA CRIOLLA GUISADA | TAJADA DE PLÁTANO | PLÁTANO MADURO COCIDO | PAPA ENSALSA CRIOLLA | PURE DEPAPA CRIOLLA |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE CEBADA PERLADA | CAZUELA DE GARBANZOSCON MENUDO DE RES | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE PAJARILLA | SOPA DE PATACÓN | SOPA DEAVENA |
| **BEBIDA DE FRUTA (aumentar el volumen** | LIMONADACON PANELA | JUGO DE MANGO | JUGO DEPIÑA | JUGO DE GUANABANA | JUGO DE GUAYABA | JUGO DE TOMATE DEARBOL | JUGO DEMORA |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | COLADA DEFÉCULA DEMAÍZ | CHOCOLATEEN LECHE | CAFÉ CONLECHE | PETO DE MAIZ DULCE | TE EN LECHE | EN LA FRUTA | SORBETE DE MANGO |
| **DERIVADO CEREAL** | PAN ROLLO | AREPA | MOGOLLA INTEGRAL | | TORTA SABOR AQUESO | GALLETASDE LECHE | PAN BLANDO |
| **FRUTA** | MELÓN PICADO | MANDARINA | MANGO PICADO | UVAS | PICADO DEMANGO Y PAPAYA | FRUTA PICADA CON QUESO | EN EL SORBETE |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEÍNA** | PECHUGA MECHADA | CARNE DERES A LASFINAS HIERBAS | COLOMBINADE POLLO DORADO | TERNERA GUISADA | GOULASH DE CARNEDE CERDO | FILETE DE PESCADO DORADO | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES |
| **VERDURA O ENSALADA** | EN LA SOPA | CALABAZA GUISADA | EN LA SOPA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUEL A Y PIMENTON) | EN LA SOPA | TORTILLA DE VERDURAS | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCUL O** | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ PAJARITO | PURÉ DEPAPA | PLATANOCOCIDO |
| **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE AHUYAMA | SOPA DE AVENA | SOPA DE GUINEO | SOPA CARMELITA | SOPA DEARROZ |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DEARBOL | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | LECHE CALIENTE | TÉ EN LECHE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA | LECHE CALIENTE CON CANELA |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

**CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO**

**SEMANA 2**

| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DEARBOL | TINTO | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESAY CANELA |
| **LACTEO** | CAFÉ CONLECHE | COLADA DE FÉCULA DEMAÍZ | CAFÉ EN LECHE | AGUA DE PANELA | COLADA DEAVENA | CAFÉ CONLECHE | CHOCOLATEEN LECHE |
| **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CONPECHUGA | HUEVO EN TORTILLA | QUESO CAMPESINO | CHANGUA CON HUEVO | EMPAREDADO DE QUESO | CALDO DEPAPA CON CARNE | TAMAL |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | PAN DEMAIZ | ARROZ BLANCO | AREPA | TOSTADAS | | MOGOLLA INTEGRAL | AREPA |
| **FRUTA** | GRANADILLA | PATILLAPICADA | MANGO YPIÑA PICADO | COMPOTADE PERA YMORA | PAPAYA PICADA | PATILLA PICADA | PAPAYA PICADA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **BEBIDA DE FRUTAO LÁCTEO** | LECHE CALIENTE | CUAJADA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA | EN LA ENSALADA | SORBETEDE FEIJOA | TÉ EN LECHE | CON LA FRUTA |
| **CEREAL** | GALLETASDE LECHE | PAN DE QUESO | GALLETA AVENA | GALLETA CRACKER SABORIZADA | MANTECADA | PAN DEMAÍZ | GALLETAS CRAKER |
| **FRUTA** | FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL | PICADO DEPAPAYA Y MELÓN | EN EL BATIDO | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESODOBLE CREMA | EN EL SORBETE | MANDARINA | PICADO DEPATILLA Y MELÓN CON YOGURTH |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE CERDO A LANARANJA | CARNE DE RES MOLIDAGUISADA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | FILETE DE PESCADO ALAS FINAS HIERBAS | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA | CARNE DERES Y PECHUGAPICADA |
| **CEREAL** | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ CONCOCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO |
| **VERDURAO ENSALADA** | TAJADA DE AGUACATE | RODAJAS DE TOMATEEN VINAGRETA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | ENSALADA DE TOMATE,CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | ENSALADA DE ZANAHORIA,PEPINO COHOMBRO,TOMATE , VINAGRE | CALABAZA GUISADA | ENSALADA DE TOMATE,CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA |
| **TUBERCULO O PLÁTANO** | PAPA CRIOLLA DORADA | PLÁTANO MADURO COCIDO | PAPA EN CHUPE | TORTA DE PLÁTANO | PURÉ DEYUCA | PAPA AL PEREJIL | YUCA COCIDA |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE GUINEO | CAZUELA DE FRIJOLES | SOPA DE CUCHUCODE TRIGO | SOPA DE CEBADA PERLADA | SOPA CARMELITA | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE CUCHUCODE MAIZ |
| **BEBIDA DE FRUTA** | JUGO DE MANGO | LIMONADACON PANELA | JUGO DE GUAYABA | JUGO DELULO | JUGO DE MARACUYA | JUGO DEMORA | JUGO DE GUANABANA |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | COLADA DEHARINA DEPLÁTANO | TE EN LECHE | EN LA ENSALADA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | ARROZ CONLECHE | SORBETE DE GUANABANA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA |
| **CEREAL** | CROISSANT | GALLETA DULCE | GALLETA AVENA | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | | MANTECADA | PAN DE QUESO |
| **FRUTA** | PAPAYA PICADA | MANDARINA | ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT | EN LA COLADA | FRESA PICADA | EN EL SORBETE | EN LA COLADA |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | FILETE DE PESCADO DORADO | PECHUGA MECHADA | CARNE DERES AL CILANTRO | POLLO A LA JARDINERA | CARNE DE RES PICADA | CARNE DE CERDO BBQ | TERNERA ALAS FINAS HIERBAS |
| **VERDURAO ENSALADA** | VERDURAS SALTEADAS | EN LA SOPA | EN LA SOPA | ENSALADA CAMPESINA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCU LO** | ARROZ AL CILANTRO | ARROZ CON ESPINACA | SPAGUETTIS | ARROZ ATOMATAD O | ARROZ BLANCO | ARROZ AL PIMENTÓN | ARROZ CON AJONJOLÍ |
| **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | SOPA DEFIDEOS | SOPA DE ARRACACHA | SOPA DEPATACÓN | SANCOCHITO | SOPA DEMAZORCA | SOPA DEAVENA |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICADE HIERBASCON MARACUYÁ | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESAY CANELA | LECHE CALIENTE | AROMÁTICADE HIERBASCON UCHUVAS | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MORA Y HIERBABUE NA | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA | AGUA DE PANELA ENLECHE |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

| CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA 3** | | | | | | | |
| | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO YJENGIBRE | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALESCON FRESAY HIERBABUENA | TINTO |
| **LACTEO** | COLADA DE AVENA | CHOCOLATEEN LECHE | CAFÉ CON LECHE | AGUA DE PANELA | TÉ EN LECHE | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | CAFÉ CON LECHE |
| **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | CALDO DE PAPA CON PESCADO | EMPAREDADO DE QUESO | CHANGUA CON HUEVO | CALDO DEPAPA CONCARNE | HUEVOS REVUELTOSCON QUESO | HUEVOS PERICOS |
| **CEREAL/ TUBERCUL O** | ARROZ BLANCO | AREPA | | TOSTADAS | MOGOLLA | PAN DE MAIZ | ARROZ BLANCO |
| **FRUTA** | FRESA PICADA | PAPAYA PICADA | MANDARINA | GRANADILLA | COMPOTA DE PERACON CANELA | PATILLA PICADA | GRANADILLA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO** | LECHE CALIENTE | SORBETE DE MARACUYÁ | BATIDO DE GUANÁBANACON MIEL | EN LA FRUTA | CAFÉ CON LECHE | LECHE CALIENTE | SORBETE DE CURUBA |
| **CEREAL** | MANTECADA | PAN DE MAIZ | GALLETA DE AVENA | GALLETA DE AVENA | GALLETA CRACKER | MOGOLLA INTEGRAL | MANTECADA |
| **FRUTA** | MANGO PICADO | EN EL SORBETE | EN EL BATIDO | ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT | FRESA PICADA CONCREMA DE LECHE | GRANADILLA | |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DERES MECHADAEN SALSACRIOLLA | GOULASHDE CARNEDE RES | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | ALBONDIGAS | POLLO DORADO (COLOMBINA) | CARNE DECERDO DORADA | CERDO Y RES EN ELCOCIDO |
| **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ AL PIMENTON | ARROZ ATOMATAD O | SPAGUETTIS | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO |
| **VERDURA O ENSALADA** | ENSALADA CAMPESINA | VERDURA MIXTA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | ENSALADAROJA CONLIMÓN Y CILANTRO | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | GUACAMOLE | EN EL COCIDO BOYACENSE |
| **TUBERCUL O O PLÁTANO** | PAPA COCIDA CON CASCARA | PAPA CRIOLLA DORADA | PLÁTANO CON QUESOY BOCADILLO | PLATANO COCIDO | YUCA COCIDA | PAPA AL VAPOR | PAPA DORADA |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE ARROZ | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE AVENA | SOPA DE MENUDENCIAS | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE LENTEJAS | COCIDO BOYACENSE |
| **BEBIDA DE FRUTA** | NARANJADA | JUGO DE UVA | JUGO DE LULO | JUGO DE CURUBA | LIMONADACON AZÚCAR | JUGO DE PIÑA | JUGO DE MORA |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | SORBETE DE CURUBA | AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO | PETO DE MAIZ DULCE | COLADA DE AVENA CON GUAYABA | SORBETE DE GUANABANA | SORBETE DE MANGO | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA |
| **CEREAL** | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | PAN TAJADO INTEGRAL | | TORTA DE BANANO | MANTECADA | GALLETA DE AVENA | PAN DE MAIZ |
| **FRUTA** | EN EL SORBETE | COMPOTA DE MANZANA Y BANANO | PATILLA PICADA | EN LA COLADA | EN EL SORBETE | EN EL SORBETE | EN LA COLADA |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | POLLO GUISADO | LENGUA EN SALSA | CARNE DE RES PICADA | FILETE DE PESCADO DORADO | CARNE DECERDO MECHADA | CARNE DERES AL CILANTRO | PECHUGA GRATINADA |
| **VERDURA O ENSALADA** | EN LA SOPA | EN LA SOPA | TAJADA DE AGUACATE | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCUL O** | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ ATOMATADO | ARROZ BLANCO | PAPA CRIOLLA DORADA | ARROZ AJONJOLÍ | SPAGUETTIS | ARROZ AL PEREJIL |
| **SOPA** | SOPA DE ARRACACHA | SOPA DE AHUYAMA | SOPA DE ARRACACHA | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE PATACÓN | SOPA CARMELITA | SOPA DE ARROZ |
| **BEBIDA CALIENTE** | LECHE CALIENTECON MIEL | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | LECHE CALIENTE CON CANELA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MARACUYA Y CANELA | AGUA DE PANELA EN LECHE |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

**CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO**

**SEMANA 4**

| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DE ARBOL | TINTO | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON FRUTOS ROJOS | TINTO | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON PIÑA | TINTO | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MANZANA Y CANELA |
| **LACTEO** | COLADA DE FECULA DEMAIZ | LECHE CALIENTE | CHOCOLATEEN LECHE | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | CAFÉ CON LECHE | COLADA DE AVENA | AGUA DE PANELA EN LECHE |
| **PROTEINA** | HUEVO COCIDO | CALDO DEPAPA CONCARNE | QUESO CAMPESINO | CALDO DEPAPA CONCARNE | CALDO DE PAPA CON PESCADO | HUEVO EN TORTILLA | TAMAL |
| **CEREAL/ TUBERCUL O** | PAN BLANDO | PAN HOJALDRADO | AREPA | PAN DE MAIZ | PAN TAJADO INTEGRAL | PAN ROLLO | AREPA |
| **FRUTA** | COMPOTADE MANZANA | PAPAYA PICADA | MANGO PICADO | EN LA COLADA | PAPAYA PICADA | MANDARINA | PATILLA PICADA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO** | CHOCOLATEEN LECHE | SORBETEDE MORA | BATIDO DE BANANO | TE EN LECHE | SORBETE DE CURUBA | KUMIS | EN LA ENSALADA DE FRUTAS |
| **CEREAL/ TUBERCUL O** | PONQUÉ TAJADO | GALLETA CRACKER | MOGOLLA INTEGRAL | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | MANTECADA | GALLETA CRACKER SABORIZADA | GALLETA WAFER |
| **FRUTA** | PICADO DE PATILLA Y MELÓN | EN EL SORBETE | EN EL BATIDO | FRESA PICADA | EN EL SORBETE | GRANADILLA | ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DERES A LASFINAS HIERBAS | POLLO DORADO (COLOMBINA) | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | FILETE DE PESCADO DORADO | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | CARNE DECERDO ALAJILLO | POLLO GUISADO (PIERNA) |
| **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | SPAGUETTIS | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ AL CILANTRO | ARROZ AL PIMENTÓN | ARROZ CON AJONJOLI | ARROZ BLANCO |
| **VERDURA O ENSALADA** | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA | RODAJAS DE TOMATEEN VINAGRETA | ENSALADA AGRIDULCE | VERDURAS SALTEADAS | TAJADA DE AGUACATE | RODAJAS DE TOMATEEN VINAGRETA |
| **TUBERCUL O O PLÁTANO** | PAPA CRIOLLA ALPEREJIL | PAPA DORADA | PAPA SALADA | PURÉ DE PAPA | PAPAS A LA FRANCESA | YUCA DORADA | TAJADA DE PLÁTANO MADURO |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE CUCHUCODE TRIGO | SOPA DE AHUYAMA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | SOPA DE AVENA | SOPA DE PATACÓN | SOPA DE CONCHITAS | AJIACO |
| **BEBIDA DE FRUTA** | JUGO DE MANGO | JUGO DE PIÑA | JUGO DE GUAYABA | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | JUGO DE MORA | LIMONADACON AZÚCAR |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | COLADA DE AVENA CON GUAYABA | SORBETE DE GUANABANA | ARROZ CON LECHE | FLAN | CANDIL | SORBETE DE CURUBA | COLADA DE FECULA DEMAIZ CON MORA |
| **CEREAL** | GALLETA CRACKER SABORIZADA | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | | | MAIZ PIRA | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | GALLETA CRACKER |
| **FRUTA** | EN LA COLADA | EN EL SORBETE | FRESA PICADA | PAPAYA PICADA | MANGO PICADO | EN EL SORBETE | EN LA COLADA |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE CERDO GUISADA | CARNE DERES AL PIMENTÓN | CARNE DERES MECHADABBQ | POLLO EN SALSA (COLOMBINA) | POLLO DORADO | CARNE DERES AL CILANTRO | FILETE DE PESCADO EN SALSABLANCA |
| **VERDURA O ENSALADA** | TORTILLA DE VERDURAS | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCUL O** | PAPAS A LA FRANCESA | ARROZ CON ZANAHORIA | TAJADA DE PLÁTANO | ARROZ ATOMATAD O | ARROZ BLANCO | ARROZ PAJARITO | ARROZ CON ESPINACA |
| **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE AVENA | SOPA DE ARROZ | SOPA DE AHUYAMA | SOPA CARMELITA | SOPA DE CUCHUCODE TRIGO | SOPA DE PATACÓN |
| **BEBIDA CALIENTE** | LECHE CALIENTE CON CANELA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DE ARBOL | LECHE CALIENTE | AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | AROMATICACON FRESAS |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA COMUNIDAD DE CUIDADO**
**GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF 2015 | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | Calorías | Proteina | Grasa | Carboh. | Hierro | Calcio | Sodio | Zinc | Vit. A |
| | | | | | | | | | | | g | g | g | mg | mg | mg | mg | ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en polvo *500g | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en polvo *500g | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 77,60 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 60,00 | 60,00 | 83,40 | 13,1 | 3,4 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 30,6 | 2,2 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 0,66 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73 | A060-7 | Pan de maiz 60 g | 60,00 | 60,00 | 160,80 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38,00 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | LÁCTEO | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino | 40,00 | 40,00 | 120,40 | 7,0 | 10,2 | 0,1 | 0,2 | 234,4 | 374,0 | 1,2 | 168,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 21,43 | 15,00 | 15,15 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 21,43 | 15,00 | 6,00 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 0,0 | 35,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO | 332 | C054 | Manzana común cruda | 17,65 | 15,00 | 10,80 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 30,00 | 15,00 | 11,85 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 21,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | GALLETA WAFER | 35 | A025 -1 | Galleta, dulce, wafer, sabor vainilla o chocolate * 432g | 24,00 | 24,00 | 109,20 | 1,3 | 3,6 | 17,6 | 0,7 | 11,5 | 93,1 | 0,1 | 1,9 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 100,00 | 100,00 | 139,00 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 51,0 | 3,6 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 2,50 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 1,85 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 1,75 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9,00 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 45,00 | 45,00 | 158,85 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 3,40 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 0,1 | 53,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26,10 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 58,82 | 50,00 | 15,00 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 10,0 | 0,5 | 0,1 | 887,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 9,90 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 7,00 | 7,00 | 2,38 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 3,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1,25 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,00 | 2,00 | 14,64 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 17,5 | 0,0 | 16,4 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 200 | B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 75,00 | 75,00 | 66,75 | 1,6 | 0,1 | 14,2 | 0,6 | 9,0 | 4,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 2,00 | 2,00 | 0,50 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,50 | 2,50 | 18,30 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 21,9 | 0,0 | 20,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 45,00 | 43,65 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 20 | A014-1 | Cebada, perlada, cruda *500g | 12,00 | 12,00 | 46,20 | 1,5 | 0,2 | 8,7 | 0,3 | 4,3 | 0,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 9,90 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4,30 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 4,70 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 7,71 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1,11 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 0,88 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 320 | C044 | Limón, crudo | 70,00 | 35,00 | 15,40 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 0,2 | 6,7 | 1,4 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 105,00 | 105,00 | 35,70 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 26 | xx | Fécula de maíz, precocido, secado | 21,00 | 21,00 | 75,60 | 1,5 | 0,0 | 17,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 27,79 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN ROLLO | 83-4 | A060-12 | Pan hojaldrado 60g | 30,00 | 30,00 | 80,40 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | MELÓN PICADO | 338 | C060 | Melón, crudo | 200,00 | 100,00 | 25,00 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 0,4 | 11,0 | 7,0 | 0,1 | 68,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166,00 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 1,85 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2,16 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 2,50 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9,00 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0,35 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 177,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | B014 | Apio, crudo | 6,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 2,4 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE VERDURAS | N2506 | pp | Comino | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE VERDURAS | N2526 | ppp | Pimienta | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 30,00 | 30,00 | 105,90 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 3,33 | 3,00 | 1,65 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 1,7 | 0,0 | 12,6 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17,10 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON ARBOL | 357 | C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | 46,67 | 28,00 | 16,24 | 0,5 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 43,4 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON ARBOL | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 1** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON ARBOL | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2137,0 | 105,0 | 49,5 | 306,6 | 17,2 | 907,8 | 2417,3 | 13,8 | 2011,0 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 100% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 479,4 | 28,6 | 6,5 | 73,4 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 273,4 | 8,7 | 13,9 | 27,3 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 661,6 | 32,5 | 14,8 | 95,4 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 244,5 | 8,3 | 1,1 | 49,1 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 455,8 | 26,3 | 13,1 | 56,6 | 21 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 333 | C056 | Maracuyá, cruda | 87,50 | 28,00 | 17 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 0,5 | 2,5 | 1,7 | 0,0 | 48,4 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 20,00 | 20,00 | 82 | 3,4 | 1,5 | 12,8 | 0,9 | 10,8 | 0,6 | 0,8 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | N2505 | #N/D | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,50 | 2,50 | 23 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **DERIVADO CEREAL** | PAN HOJALDRADO | 83-3 | A060-10 | Pan hojaldrado 30g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **DERIVADO** | MANTECADA | 712p | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE FRESA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE FRESA | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 66,32 | 63,00 | 28 | 0,5 | 0,3 | 5,2 | 0,3 | 13,2 | 1,3 | 0,1 | 2,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE FRESA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 12,00 | 12,00 | 48 | 0,0 | 0,0 | 11,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 718 | K031 | Miel de abejas, liquida | 4,00 | 4,00 | 13 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,7 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ CON AJONJOLI | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ CON AJONJOLI | 932 | T001 | Ajonjolí o sésamo, crudo | 4,00 | 4,00 | 26 | 0,8 | 2,1 | 0,7 | 0,5 | 39,0 | 0,4 | 0,3 | 0,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ CON AJONJOLI | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ CON AJONJOLI | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ CON AJONJOLI | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ CON AJONJOLI | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 244 | B103 | Tomate, crudo | 31,25 | 25,00 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 1,5 | 0,0 | 15,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 179 | B059-1 | Lechuga común, cruda | 45,45 | 25,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 5,3 | 1,5 | 0,1 | 2,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 192 | B068 | Papa, variedad cerosa, sabanera, | 93,75 | 75,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 11,5 | 0,2 | 10,5 | 8,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 952 | T019 | Garbanzo, crudo | 20,00 | 20,00 | 79 | 4,0 | 1,1 | 11,8 | 1,3 | 24,0 | 6,0 | 0,6 | 0,6 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 581 | F096 | Res, callo o menudo, crudo | 3,00 | 3,00 | 3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,5 | 0,0 | 3,9 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 0,59 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE MANGO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 106,00 | 53,00 | 42 | 0,3 | 0,0 | 9,1 | 0,3 | 8,0 | 2,1 | 0,1 | 74,2 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE MANGO | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **BEBIDA LACTEA** | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **BEBIDA LACTEA** | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | K010-1 | Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g | 9,00 | 9,00 | 42 | 0,3 | 1,5 | 6,8 | 0,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **DERIVADO** | AREPA | 43 | A034 | Harina de maiz blanco, precocida | 30,00 | 30,00 | 114 | 2,7 | 1,1 | 22,2 | 0,8 | 1,2 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **DERIVADO** | AREPA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 12,3 | 0,0 | 11,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **DERIVADO** | AREPA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **DERIVADO** | AREPA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **DERIVADO** | AREPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **FRUTA** | MANDARINA | 327 | C050 | Mandarina, cruda | 142,86 | 100,00 | 54 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 0,2 | 35,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 93-2 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 15,00 | 15,00 | 56 | 2,0 | 0,2 | 11,2 | 0,6 | 3,8 | 0,9 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | N2506 | pp | Comino | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE FIDEOS | n2526 | ppp | Pimienta | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **VERDURA** | CALABAZA GUISADA | 147 | B026-1 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 55,56 | 50,00 | 16 | 0,4 | 0,2 | 2,3 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 0,1 | 37,5 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **VERDURA** | CALABAZA GUISADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **VERDURA** | CALABAZA GUISADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 8,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **VERDURA** | CALABAZA GUISADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **VERDURA** | CALABAZA GUISADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **VERDURA** | CALABAZA GUISADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 321 | C045 | Lulo, crudo | 46,67 | 28,00 | 13 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 10,4 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 2** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | 2295 | 101,6 | 55,6 | 332,3 | 17,7 | 1046,4 | 2252,1 | 14,1 | 1321,8 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | 108% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 484,3 | 23,1 | 12,2 | 67,3 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 268,9 | 9,8 | 7,8 | 39,0 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 693,2 | 33,5 | 18,2 | 94,0 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 270,1 | 7,4 | 5,3 | 45,9 | 13 |
| **CENA** | 20 | 25 | 510,6 | 27,4 | 11,9 | 70,0 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en polvo *500g | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | LÁCTEA | 744 | p | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 88,89 | 80,00 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 75,00 | 60,00 | 100 | 12,4 | 5,5 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 37,8 | 0,5 | 14,4 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN BLANDO | 74 | A060-5 | Pan blando 30g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | 332 | C054 | Manzana común cruda | 117,65 | 100,00 | 72 | 0,3 | 0,2 | 16,5 | 0,3 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | CON CANELA | 320 | C044 | Limón, crudo | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUANABANA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | GUANABANA | 307 | C030 | Guanábana, cruda | 90,00 | 63,00 | 21 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 6,9 | 5,7 | 9,9 | 0,6 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA DERIVADO | SORBETE DE GUANABANA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | CEREAL | CROISSANT | 23p | A016-3 | Croissant, horneado*20g | 20,00 | 20,00 | 89 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,3 | 9,6 | 84,6 | 0,2 | 45,4 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 200,00 | 100,00 | 96 | 20,1 | 1,7 | 0,0 | 0,6 | 10,0 | 52,0 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SALSA CRIOLLA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SALSA CRIOLLA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SALSA CRIOLLA | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SALSA CRIOLLA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SALSA CRIOLLA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 18,4 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 244 | B103 | Tomate, crudo | 37,50 | 30,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 2,7 | 1,8 | 0,0 | 18,6 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 179 | B059-1 | Lechuga común, cruda | 36,36 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 2,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 60 | A053 | Maíz tierno, crudo | 10,00 | 10,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 2,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 75,00 | 75,00 | 72 | 1,7 | 0,1 | 15,8 | 0,8 | 8,3 | 13,5 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 2,50 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 1,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 202 | B076 | Papa variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 93-2 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * espaguetti | 13,00 | 13,00 | 48 | 1,7 | 0,2 | 9,7 | 0,5 | 3,3 | 0,8 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 348 | C072 | Piña, cruda | 96,36 | 53,00 | 30 | 0,3 | 0,1 | 6,6 | 0,3 | 8,5 | 1,6 | 0,1 | 4,2 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA CALIENTE | CAFÉ CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 105,00 | 105,00 | 35,70 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA DERIVADO | CAFÉ CON LECHE | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en polvo *500g | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | CEREAL | MOGOLLA INTEGRAL | 70 | A057 -5 | Mogolla* 30g | 30,00 | 30,00 | 93 | 2,2 | 0,6 | 19,8 | 1,8 | 12,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | MANGO PICADO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 200,00 | 100,00 | 79 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 0,1 | 140,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 533 | F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal | 149,12 | 85,00 | 177 | 19,5 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 9,4 | 62,1 | 2,0 | 30,6 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 35,29 | 30,00 | 9 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 0,2 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 532,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2224 | 105,1 | 48,9 | 330,6 | 13,4 | 1171,4 | 2002,5 | 19,2 | 1179,9 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 105% | 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 ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGÍA** | **CALORÍAS** | **PROTEÍNA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 507,5 | 26,7 | 8,1 | 79,2 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 224,9 | 9,1 | 4,9 | 35,3 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 646,1 | 30,5 | 14,1 | 96,2 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 253,8 | 6,9 | 0,7 | 52,9 | 12 |
| **CENA** | 20 | 25 | 518,5 | 31,1 | 21,0 | 49,6 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 321 | C045 | Lulo, crudo | 46,67 | 28,00 | 13 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 10,4 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 736 | L010 | Jengibre, crudo | 0,54 | 0,50 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO | PAN TAJADO INTEGRAL | 84 | A061-2 | Pan integral tajado * 550g | 72,00 | 72,00 | 201 | 6,8 | 2,2 | 36,3 | 1,9 | 36,0 | 322,6 | 1,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | BANANO | 269 | C010-2 | Banano comun, crudo *500g | 142,86 | 100,00 | 101 | 1,5 | 0,1 | 22,3 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 0,2 | 22,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | SORBETE DE MORA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 70,00 | 63,00 | 47 | 0,6 | 0,1 | 9,2 | 1,1 | 26,5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | SORBETE DE MORA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO | PAN DE QUESO | 79 | A065 | Pan de queso, horneado | 30,00 | 30,00 | 110 | 3,1 | 6,2 | 10,1 | 0,6 | 27,0 | 225,0 | 0,3 | 9,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA BBQ | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA BBQ | 924 | L017 | Salsa de tomate | 13,00 | 13,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 2,2 | 111,8 | 0,0 | 9,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA BBQ | 745 | L018 | Vinagre | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA BBQ | 718 | K031 | Miel de abejas, liquida | 3,00 | 3,00 | 10 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA BBQ | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 165 | P063 | Majua o cubio, con cáscara, | 52,63 | 50,00 | 68 | 2,9 | 1,2 | 11,3 | 0,5 | 6,0 | 10,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 17,5 | 0,0 | 16,4 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | CUBIOS GUISADOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | TAJADA DE PLATANO | 225 | B089 | platano harton, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | TAJADA DE PLATANO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 177,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | B014 | Apio, crudo | 6,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 2,4 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 307 | C030 | Guanábana, cruda | 75,71 | 53,00 | 17 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 5,8 | 4,8 | 8,3 | 0,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 100,00 | 100,00 | 34 | 3,3 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 127,0 | 43,0 | 0,4 | 1,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 59 | A046 | Maiz blanco, trillado | 20,00 | 20,00 | 71 | 1,7 | 0,2 | 15,6 | 0,4 | 2,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 15,00 | 15,00 | 43 | 3,5 | 2,8 | 0,9 | 0,1 | 60,8 | 71,3 | 0,4 | 14,4 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 721 | K033 | Panela | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 0,5 | 4,2 | 3,9 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | UVAS | 364 | C086 | Uva Isabella, cruda | 111,11 | 100,00 | 51 | 0,4 | 0,0 | 12,1 | 0,4 | 8,0 | 9,0 | 0,1 | 7,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 547 | F131 | Ternera, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 99 | 19,7 | 2,3 | 0,0 | 0,7 | 9,9 | 74,7 | 2,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | TERNERA GUISADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 41 | 1,7 | 0,8 | 6,4 | 0,5 | 5,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10,00 | 10,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 33,33 | 30,00 | 13 | 0,6 | 0,0 | 2,2 | 0,3 | 12,0 | 1,8 | 0,1 | 9,9 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 62,50 | 25,00 | 25 | 1,5 | 0,1 | 3,9 | 0,4 | 9,0 | 1,3 | 0,3 | 12,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,7 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | TE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | TE EN LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | TE EN LECHE | 744 | p | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2283 | 105,4 | 48,3 | 344,2 | 14,3 | 1143,6 | 2364,0 | 20,5 | 1033,0 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 107% | 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 ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGÍA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 517,8 | 22,7 | 10,4 | 79,8 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 271,8 | 10,7 | 6,5 | 40,5 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 721,4 | 30,8 | 20,2 | 101,4 | 34 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 235,7 | 9,0 | 3,1 | 42,5 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 470,2 | 31,8 | 8,0 | 64,5 | 22 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **BEBIDA CALIENTE** | **BEBIDA CALIENTE** | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **BEBIDA CALIENTE** | **BEBIDA CALIENTE** | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en polvo *500g | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA LÁCTEA** | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **BEBIDA LÁCTEA** | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | K010-1 | Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g | 9,00 | 9,00 | 42 | 0,3 | 1,5 | 6,8 | 0,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **PROTEÍNA** | QUESO DOBLE CREMA | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 1,2 | 38,4 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **DERIVADO CEREAL** | TOSTADA | 114 | A087 | Tostadas o calados, horneados | 60,00 | 60,00 | 239 | 6,0 | 4,1 | 43,4 | 2,2 | 24,0 | 342,0 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandía, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **BEBIDA LÁCTEA** | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **DERIVADO CEREAL** | PONQUÉ TAJADO | 112-9 | A077-10 | PONQUE TRADICIONAL TAJADO *425g | 35,00 | 35,00 | 141 | 1,9 | 6,7 | 18,1 | 0,4 | 22,8 | 137,6 | 0,1 | 28,4 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **NUEVES** | **FRUTA** | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 100,00 | 100,00 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 51,0 | 3,6 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **PROTEÍNA** | CARNE RES EN BISTECK | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | TORTILLA DE ACELGA | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 44,44 | 40,00 | 60 | 5,0 | 4,3 | 0,1 | 0,7 | 21,2 | 55,6 | 0,6 | 70,8 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | TORTILLA DE ACELGA | 122 | B003 | Acelga, hojas, cruda | 23,53 | 20,00 | 8 | 0,5 | 0,0 | 1,1 | 0,4 | 9,8 | 42,4 | 0,1 | 82,6 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | TORTILLA DE ACELGA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | TORTILLA DE ACELGA | N2500 | xxx | Tomillo | 0,66 | 0,66 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | TORTILLA DE ACELGA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **TUBÉRCULO** | PLÁTANO MADURO COCIDO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **TUBÉRCULO** | PLÁTANO MADURO COCIDO | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 587 | F115 | Res, pajarilla o bazo, cruda | 17,00 | 17,00 | 17 | 3,1 | 0,5 | 0,0 | 7,6 | 1,7 | 14,5 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 15 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 0,2 | 7,7 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE PAJARILLA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE GUAYABA | 309 | C031 | Guayaba, madura, cruda | 70,67 | 53,00 | 38 | 0,5 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 6,9 | 1,6 | 0,2 | 16,4 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE GUAYABA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **BEBIDA LÁCTEA** | TÉ EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **BEBIDA LÁCTEA** | TÉ EN LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **BEBIDA LÁCTEA** | TÉ EN LECHE | 744 | #N/D | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **FRUTA** | PICADO DE MANGO Y PAPAYA | 329 | C051 | Mango común, crudo | 100,00 | 50,00 | 40 | 0,3 | 0,0 | 8,6 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 0,1 | 70,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **FRUTA** | PICADO DE MANGO Y PAPAYA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 71,43 | 50,00 | 20 | 0,3 | 0,1 | 4,1 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 0,1 | 117,5 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **ONCES** | **DERIVADO CEREAL** | TORTA SABOR A QUESO | 112p | A077-8 | TORTA CON SABOR A QUESO *30g | 30,00 | 30,00 | 121 | 1,6 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 90,00 | 90,00 | 99 | 19,4 | 2,3 | 0,3 | 0,8 | 9,0 | 47,7 | 1,7 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 3,53 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 1,1 | 0,0 | 39,5 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 7,50 | 3,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 2,50 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 0,0 | 2,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **PROTEÍNA** | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 219 | B084 | Plátano coll o guíneo, verde, crudo | 66,67 | 40,00 | 51 | 0,5 | 0,0 | 12,1 | 0,3 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 6,4 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 6 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 6,0 | 0,9 | 0,0 | 5,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 7,78 | 7,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,6 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE GUINEO | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 13,89 | 10,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 5,4 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 31,11 | 28,00 | 21 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 0,5 | 11,8 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 5** | **SEMANA 1** | **CENA** | **BEBIDA CALIENTE** | AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2190 | 100,8 | 55,1 | 311,5 | 21,7 | 1072,1 | 2099,4 | 13,6 | 1114,6 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 103% | 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 EN | ERGIA POR TI | MPO DE COMIDA | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 483,5 | 23,0 | 13,3 | 66,5 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 250,5 | 9,6 | 7,6 | 34,3 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 684,2 | 37,1 | 18,2 | 88,8 | 32 |
| ONCES | 10 | 15 | 243,9 | 5,6 | 5,9 | 40,3 | 11 |
| CENA | 20 | 25 | 454,4 | 24,6 | 10,1 | 64,1 | 21 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 320 | C044 | Limón, crudo | 28,00 | 14,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 2,7 | 0,6 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 46,67 | 42,00 | 31 | 0,4 | 0,0 | 6,1 | 0,7 | 17,6 | 0,4 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maiz, precocido, | 20,00 | 20,00 | 72 | 1,4 | 0,0 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COLADA DE FECULA DE | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 33,33 | 30,00 | 22 | 0,3 | 0,0 | 4,4 | 0,5 | 12,6 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 86,67 | 78,00 | 76 | 1,6 | 0,2 | 16,3 | 0,6 | 6,2 | 7,8 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO | PAN BLANDO | 74 | A060-5 | Pan blando 30g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO | MANTECADA | 712p | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PINA Y | 348 | C072 | Piña, cruda | 90,91 | 50,00 | 28 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 0,3 | 8,0 | 1,5 | 0,1 | 4,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PINA Y | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 71,43 | 50,00 | 51 | 0,8 | 0,1 | 11,2 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 0,1 | 11,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 93 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 50,00 | 50,00 | 186 | 6,5 | 0,8 | 37,4 | 2,0 | 12,5 | 3,0 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 25,00 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 1,5 | 0,0 | 20,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 26,3 | 0,0 | 24,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 234 | B098 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 22,50 | 18,00 | 10 | 0,3 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 2,9 | 12,8 | 0,1 | 0,4 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 21,18 | 18,00 | 8 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 4,9 | 6,3 | 0,0 | 237,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 244 | B103 | Tomate, crudo | 15,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 | 7,4 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 12,63 | 12,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA EN SALSA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 73 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA EN SALSA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 1,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA EN SALSA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA EN SALSA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA EN SALSA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA EN SALSA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 228 | B092 | Platano harton, verde, crudo | 58,82 | 40,00 | 66 | 0,5 | 0,1 | 15,7 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 0,0 | 42,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE PATACON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE TOMATE DE | 357 | C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | 88,33 | 53,00 | 31 | 0,9 | 0,1 | 6,6 | 0,4 | 5,3 | 0,5 | 0,1 | 82,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE TOMATE DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, | 20,00 | 20,00 | 60 | 3,5 | 5,1 | 0,1 | 0,1 | 117,2 | 187,0 | 0,6 | 84,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON | 329 | C051 | Mango común, crudo | 210,00 | 105,00 | 83 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 0,5 | 15,8 | 4,2 | 0,1 | 147,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 42,86 | 30,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 7,2 | 1,5 | 0,0 | 70,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO | GALLETAS DE LECHE | 33 | A021 | Galletas dulces, cucas | 16,00 | 16,00 | 62 | 1,2 | 0,5 | 13,3 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 180,00 | 90,00 | 86 | 18,1 | 1,5 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 46,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 36 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,4 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 10,00 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | N2506 | pp | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | N2526 | ppp | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 44,44 | 40,00 | 60 | 5,0 | 4,3 | 0,1 | 0,7 | 21,2 | 55,6 | 0,6 | 70,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 60 | A053 | Maiz tierno, crudo | 20,00 | 20,00 | 30 | 0,7 | 0,2 | 6,1 | 0,2 | 1,0 | 0,6 | 0,1 | 5,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 3,16 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,7 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | N2500 | xxx | Tomillo | 0,66 | 0,66 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | TUBERCULO | PURE DE PAPA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | TUBERCULO | PURE DE PAPA | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | TUBERCULO | PURE DE PAPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 361 | C084 | Uchuva, cruda | 29,79 | 28,00 | 22 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 56,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | | | 2276 | 102,7 | 51,1 | 337,2 | 17,1 | 984,8 | 2379,0 | 10,1 | 1620,9 |
| | | | | REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | | 2127,0 | 74,0<br>106,0 | 47,0<br>83,0 | 266,0<br>346,0 | 8,3<br>45,0 | 950,0<br>2000,0 | 1250,0<br>2300,0 | 9,3<br>40,0 | 562,0<br>3000,0 |
| | | | | NIVEL DE APORTE | | | | | 107% | 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 EN | ERGIA POR TI | MPO DE COMIDA | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 539,5 | 22,8 | 8,3 | 89,4 | 25 |
| NUEVES | 10 | 15 | 317,5 | 11,0 | 7,6 | 50,1 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 648,7 | 33,8 | 13,8 | 93,9 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 217,6 | 5,5 | 5,6 | 33,8 | 10 |
| CENA | 20 | 25 | 495,5 | 29,4 | 15,8 | 56,1 | 23 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | AGUA DE PANELA CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA | AGUA DE PANELA CON | 721 | K033 | Panela | 20,00 | 20,00 | 73 | 0,1 | 0,0 | 18,0 | 1,0 | 8,4 | 7,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo *3000g | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,75 | 3,75 | 34 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandía, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 744 | p | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO | PAN DE MAIZ | 73P | A060-8 | Pan de maiz 30g | 30,00 | 30,00 | 80 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | MANDARINA | 327 | C050 | Mandarina, cruda | 142,86 | 100,00 | 54 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 0,2 | 35,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 1 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 7,06 | 6,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | N2507 | xxxx | Orégano | 1,00 | 1,00 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 9 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEINA | PECHUGA EN SALSA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 10 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 50,00 | 40,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 2,4 | 0,0 | 24,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 21,05 | 20,00 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 4,8 | 0,8 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE PAPA CRIOLLA | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 100,00 | 100,00 | 96 | 2,2 | 0,1 | 21,1 | 1,0 | 11,0 | 18,0 | 0,0 | 2,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE PAPA CRIOLLA | 620 | G001 | Crema de leche | 12,00 | 12,00 | 40 | 0,3 | 4,2 | 0,2 | 0,0 | 8,2 | 5,5 | 0,0 | 42,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE PAPA CRIOLLA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10,00 | 10,00 | 41 | 1,7 | 0,8 | 6,4 | 0,5 | 5,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 58,89 | 53,00 | 39 | 0,5 | 0,1 | 7,7 | 0,9 | 22,3 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 9,00 | 9,00 | 36 | 0,0 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE MANGO | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE MANGO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 126,00 | 63,00 | 50 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 0,3 | 9,5 | 2,5 | 0,1 | 88,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE MANGO | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO | PAN BLANDO | 74p | A060-5 | Pan blando 30g | 30,00 | 30,00 | 80 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 156 | B033 | Champiñón, crudo | 22,00 | 22,00 | 7 | 0,7 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 620 | G001 | Crema de leche | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 0,0 | 17,7 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 391 | D018 | Margarina, con sal | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,8 | 0,0 | 8,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES EN | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 15,00 | 15,00 | 53 | 1,0 | 0,1 | 12,0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | TUBERCULO | PLATANO COCIDO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 104,17 | 50,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | LECHE CALIENTE CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA | LECHE CALIENTE CON | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | | 2135 | 99,9 | 53,9 | 338,1 | 15,0 | 1219,6 | 1977,6 | 12,4 | 1178,5 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | | 100% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 466,0 | 17,4 | 13,0 | 69,1 | 22 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 233,6 | 10,5 | 1,3 | 43,3 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 643,1 | 31,9 | 27,3 | 100,0 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 209,5 | 6,5 | 1,1 | 41,5 | 10 |
| **CENA** | 20 | 25 | 509,7 | 32,7 | 11,1 | 66,8 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 361 | C084 | Uchuva, cruda | 29,79 | 28,00 | 22 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 56,6 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 75,00 | 60,00 | 100 | 12,4 | 5,5 | 0,1 | 0,4 | 6,6 | 37,8 | 0,5 | 14,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | PAN DE MAIZ | 73 | A060-7 | Pan de maiz 60 g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA | LECHE CAUENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO | GALLETAS DE LECHE | 33 | A021 | Galletas dulces, cucas | 16,00 | 16,00 | 62 | 1,2 | 0,5 | 13,3 | 0,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA CON | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 105,26 | 100,00 | 45 | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 0,5 | 21,0 | 2,0 | 0,2 | 4,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA CON | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA CON | 718 | K031 | Miel de abejas, liquida | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 340 | C062 | Naranja, cruda | 50,00 | 30,00 | 12 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 0,4 | 9,9 | 0,6 | 0,2 | 0,6 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 716 | K030 | Mermelada, regular, con zaucar | 5,00 | 5,00 | 14 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,6 | 1,5 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 26 | xx | Fécula de maíz, precocido, | 1,00 | 1,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO A LA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | C002 | Aguacate Lorena, crudo | 77,92 | 60,00 | 107 | 1,0 | 8,0 | 6,0 | 0,2 | 6,0 | 3,6 | 0,3 | 1,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 75,00 | 75,00 | 72 | 1,7 | 0,1 | 15,8 | 0,8 | 8,3 | 13,5 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 219 | B084 | Platano coli o guineo, verde, | 66,67 | 40,00 | 51 | 0,5 | 0,0 | 12,1 | 0,3 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 6,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 6 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 6,0 | 0,9 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 7,78 | 7,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,6 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE GUINEO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 106,00 | 53,00 | 42 | 0,3 | 0,0 | 9,1 | 0,3 | 8,0 | 2,1 | 0,1 | 74,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 888 | B057 | Harina de plátano, cruda | 21,00 | 21,00 | 71 | 0,7 | 0,1 | 16,9 | 0,3 | 2,3 | 0,0 | 0,1 | 2,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO | CROISSANT | 23p | A016-3 | Croissant, horneado*20g | 20,00 | 20,00 | 89 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,3 | 9,6 | 84,6 | 0,2 | 45,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 180,00 | 90,00 | 86 | 18,1 | 1,5 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 46,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 5,56 | 5,00 | 7 | 0,6 | 0,5 | 0,0 | 0,1 | 2,7 | 7,0 | 0,1 | 8,9 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 129 | B010 | Ajo, crudo | 1,67 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 744 | L016 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 177,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | B014 | Apio, crudo | 6,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 2,4 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 147 | B026-1 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 27,78 | 25,00 | 8 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 18,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 15 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 0,2 | 7,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 4,00 | 4,00 | 29 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 35,1 | 0,0 | 32,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 333 | C056 | Maracuyá, cruda | 87,50 | 28,00 | 17 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 0,5 | 2,5 | 1,7 | 0,0 | 48,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | 2276 | 100,5 | 52,3 | 336,9 | 13,5 | 946,4 | 1853,6 | 9,7 | 1481,4 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | 107% | 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 EN ERGÍA POR TI MPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE DE ENERGIA** | | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 495,6 | 27,9 | 8,6 | 73,5 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 218,5 | 9,1 | 3,6 | 36,1 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 712,9 | 30,3 | 19,5 | 99,4 | 34 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 263,9 | 6,5 | 4,9 | 47,0 | 12 |
| **CENA** | 20 | 25 | 512,6 | 26,1 | 15,6 | 64,3 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 309 | C031 | Guayaba, madura, cruda | 56,00 | 42,00 | 30 | 0,4 | 0,1 | 5,6 | 0,1 | 5,5 | 1,3 | 0,1 | 13,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maiz, precocido, | 20,00 | 20,00 | 72 | 1,4 | 0,0 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2505 | #N/D | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVO EN TORTILLA | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVO EN TORTILLA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVO EN TORTILLA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,75 | 3,75 | 34 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandía, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y | 338 | C060 | Melón, crudo | 100,00 | 50,00 | 13 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 0,1 | 34,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 71,43 | 50,00 | 20 | 0,3 | 0,1 | 4,1 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 0,1 | 117,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | LACTEO | CUAJADA | 621 | G016 | Queso fresco, semiblando, | 40,00 | 40,00 | 83 | 6,1 | 6,2 | 0,8 | 0,6 | 196,0 | 25,6 | 0,2 | 76,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO | PAN DE QUESO | 79 | A065 | Pan de queso, horneado | 30,00 | 30,00 | 110 | 3,1 | 6,2 | 10,1 | 0,6 | 27,0 | 225,0 | 0,3 | 9,6 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 543 | F101 | Res, carne semigorda, molida, | 100,00 | 100,00 | 194 | 19,6 | 12,7 | 0,2 | 1,8 | 11,0 | 60,0 | 4,6 | 3,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES MOLIDA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 75,00 | 60,00 | 14 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,4 | 3,6 | 0,1 | 37,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 718 | K031 | Miel de abejas, líquida | 2,00 | 2,00 | 7 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO MADURO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO MADURO | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 228 | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 36,76 | 25,00 | 42 | 0,3 | 0,1 | 9,8 | 0,1 | 2,0 | 6,5 | 0,0 | 26,3 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 24,00 | 24,00 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,2 | 2,9 | 1,7 | 0,0 | 9,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 941 | T010 | Frijol cargamanto rojo, cocido, sin | 30,00 | 30,00 | 48 | 2,4 | 0,2 | 8,1 | 0,6 | 13,8 | 0,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | CAZUELA DE FRIJOLES | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 320 | C044 | Limón, crudo | 70,00 | 35,00 | 15 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 0,2 | 6,7 | 1,4 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | TE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | TE EN LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 95 | 3,9 | 1,7 | 14,7 | 1,0 | 12,4 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | TE EN LECHE | 744 | #N/D | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO | GALLETA DULCE | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | MANDARINA | 327 | C050 | Mandarina, cruda | 142,86 | 100,00 | 54 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 0,2 | 35,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA MECHADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 93-2 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 15,00 | 15,00 | 56 | 2,0 | 0,2 | 11,2 | 0,6 | 3,8 | 0,9 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 105,90 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 3,40 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 0,1 | 53,3 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17,10 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 29,47 | 28,00 | 13 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 1,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | 2337 | 99,1 | 60,9 | 336,7 | 14,6 | 1041,6 | 1879,7 | 13,5 | 1359,4 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 497,7 | 19,0 | 11,1 | 78,6 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 225,4 | 9,8 | 12,5 | 17,5 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 706,7 | 28,2 | 19,0 | 101,8 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 318,3 | 13,1 | 4,8 | 53,3 | 15 |
| **CENA** | 20 | 25 | 516,1 | 28,3 | 13,4 | 68,1 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 320 | C044 | Limón, crudo | 28,00 | 14,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 2,7 | 0,6 | 0,0 | 0,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | QUESO CAMPESINO | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, | 40,00 | 40,00 | 120 | 7,0 | 10,2 | 0,1 | 0,2 | 234,4 | 374,0 | 1,2 | 168,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 43 | A034 | Harina de maiz blanco, precocida | 45,00 | 45,00 | 171 | 4,1 | 1,7 | 33,3 | 1,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,50 | 2,50 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 21,9 | 0,0 | 20,5 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,10 | 2,10 | 19 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 0,60 | 0,60 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | MANGO Y PINA PICADO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 100,00 | 50,00 | 40 | 0,3 | 0,0 | 8,6 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 0,1 | 70,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | MANGO Y PINA PICADO | 348 | C072 | Piña, cruda | 90,91 | 50,00 | 28 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 0,3 | 8,0 | 1,5 | 0,1 | 4,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE MORA Y | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE MORA Y | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 35,00 | 31,50 | 23 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 0,5 | 13,2 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE MORA Y | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 45,00 | 31,50 | 32 | 0,5 | 0,0 | 7,0 | 0,3 | 2,5 | 0,9 | 0,1 | 6,9 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE MORA Y | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **NUEVES** | **DERIVADO** | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO | 721 | K033 | Panela | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 0,2 | 2,1 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 158,85 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 3,33 | 3,00 | 1,65 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 1,7 | 0,0 | 12,6 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26,10 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 58,82 | 50,00 | 15 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 10,0 | 0,5 | 0,1 | 887,5 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 7,00 | 7,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 3,0 | 0,0 | 0,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 17,5 | 0,0 | 16,4 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | POTECA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 52,00 | 52,00 | 18 | 1,7 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 66,0 | 22,4 | 0,2 | 0,5 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 73 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 1,6 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA EN CHUPE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 25 | A018-1 | Cuchuco de trigo, crudo *500g | 12,00 | 12,00 | 43 | 1,5 | 0,1 | 8,9 | 0,5 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE CUCHUCO DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE GUAYABA | 309 | C031 | Guayaba, madura, cruda | 70,67 | 53,00 | 38 | 0,5 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 6,9 | 1,6 | 0,2 | 16,4 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE GUAYABA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ONCES** | **FRUTA** | ENSALADA DE FRUTAS | 649 | G028 | yogurt, bebible, entero, con | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,5 | 1,4 | 5,6 | 0,0 | 44,5 | 20,0 | 0,2 | 12,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ONCES** | **FRUTA** | ENSALADA DE FRUTAS | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 21,43 | 15,00 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ONCES** | **FRUTA** | ENSALADA DE FRUTAS | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 21,43 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 0,0 | 35,3 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ONCES** | **FRUTA** | ENSALADA DE FRUTAS | 332 | C054 | Manzana común cruda | 17,65 | 15,00 | 11 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 0,5 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ONCES** | **LACTEO** | ENSALADA DE FRUTAS | 329 | C051 | Mango común, crudo | 30,00 | 15,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 21,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **ONCES** | **DERIVADO** | GALLETA DE AVENA | 751 | A022-1 | Galleta de avena*40g | 40,00 | 40,00 | 180 | 2,6 | 6,5 | 27,4 | 1,0 | 40,0 | 215,2 | 0,4 | 57,2 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 135 | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, | 31,25 | 25,00 | 28 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 0,2 | 5,3 | 0,3 | 0,0 | 14,3 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 27,78 | 25,00 | 24 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 2,0 | 2,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 3,75 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,7 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 93 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 40,00 | 40,00 | 148 | 5,2 | 0,6 | 29,9 | 1,6 | 10,0 | 2,4 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 25,00 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 1,5 | 0,0 | 20,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 10** | **SEMANA 2** | **CENA** | **BEBIDA** | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2234 | 101,9 | 51,3 | 328,2 | 15,1 | 1412,7 | 2276,4 | 13,6 | 2020,2 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0**<br>**106,0** | **47,0**<br>**83,0** | **266,0**<br>**346,0** | **8,3**<br>**45,0** | **950,0**<br>**2000,0** | **1250,0**<br>**2300,0** | **9,3**<br>**40,0** | **562,0**<br>**3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 105% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 516,0 | 19,3 | 16,3 | 69,8 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 228,9 | 9,1 | 3,0 | 39,8 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 656,0 | 34,0 | 10,7 | 101,8 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 264,7 | 4,5 | 7,9 | 42,7 | 12 |
| **CENA** | 20 | 25 | 510,9 | 34,9 | 13,4 | 60,2 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 20,00 | 20,00 | 82 | 3,4 | 1,5 | 12,8 | 0,9 | 10,8 | 0,6 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | N2505 | #N/D | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | EMPAREDADO DE | 85 | A061-1 | Pan tajado * 480g | 48,00 | 48,00 | 133 | 4,3 | 0,8 | 27,3 | 0,9 | 12,0 | 567,8 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | EMPAREDADO DE | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 1,2 | 38,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | EMPAREDADO DE | 385 | D015 | Mantequilla | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 6,7 | 0,0 | 35,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA | SORBETE DE FEIJOA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE FEIJOA | 301 | C024 | Feijoa, crudo | 75,90 | 63,00 | 52 | 1,1 | 0,0 | 10,0 | 1,2 | 25,8 | 1,9 | 0,4 | 1,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA | SORBETE DE FEIJOA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO | MANTECADA | 712p | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 156 | B033 | Champiñón, crudo | 22,00 | 22,00 | 7 | 0,7 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 1,3 | 1,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 620 | G001 | Crema de leche | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 0,0 | 17,7 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 391 | D018 | Margarina, con sal | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 26,3 | 0,0 | 24,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO EN SALSA DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 209 | B077 | Pepino Cohombro, crudo | 26,67 | 20,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 3,6 | 0,4 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 0,6 | 0,0 | 6,2 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 150 | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 745 | L018 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE YUCA | 249 | B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 75,00 | 60,00 | 95 | 0,5 | 0,2 | 22,4 | 0,2 | 9,6 | 8,4 | 0,2 | 0,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE YUCA | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE YUCA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 10,00 | 10,00 | 36 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,4 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA CARMELITA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 333 | C056 | Maracuya, cruda | 165,63 | 53,00 | 32 | 0,8 | 0,3 | 6,6 | 0,9 | 4,8 | 3,2 | 0,1 | 91,7 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 100,00 | 100,00 | 34 | 3,3 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 127,0 | 43,0 | 0,4 | 1,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 20,00 | 20,00 | 71 | 1,3 | 0,1 | 16,0 | 0,2 | 1,8 | 0,4 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, | 15,00 | 15,00 | 45 | 2,6 | 3,8 | 0,0 | 0,1 | 87,9 | 140,3 | 0,4 | 63,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | 365 | C087 | Uva, deshidratada | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 0,1 | 1,9 | 1,3 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | LACTEO | ARROZ CON LECHE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 105,26 | 100,00 | 45 | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 0,5 | 21,0 | 2,0 | 0,2 | 4,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 228 | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 36,76 | 25,00 | 42 | 0,3 | 0,1 | 9,8 | 0,1 | 2,0 | 6,5 | 0,0 | 26,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 29,41 | 25,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 6,8 | 8,8 | 0,1 | 329,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 22,22 | 20,00 | 19 | 0,4 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 1,6 | 2,0 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 6 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 6,0 | 0,9 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 249 | B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 12,50 | 10,00 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 0,0 | 1,6 | 1,4 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 60 | A053 | Maiz tierno, crudo | 10,00 | 10,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 2,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 31,11 | 28,00 | 21 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 0,5 | 11,8 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 733 | ppppppp | Hierbabuena | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2294 | 99,9 | 55,3 | 337,8 | 15,1 | 1184,9 | 2440,6 | 13,0 | 1532,9 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0**<br>**106,0** | **47,0**<br>**83,0** | **266,0**<br>**346,0** | **8,3**<br>**45,0** | **950,0**<br>**2000,0** | **1250,0**<br>**2300,0** | **9,3**<br>**40,0** | **562,0**<br>**3000,0** |
| | | | | | | | **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 EN ERGÍA POR TI MPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | %DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 487,6 | 24,5 | 12,5 | 66,9 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 288,9 | 10,4 | 7,5 | 42,8 | 14 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 747,2 | 31,1 | 21,6 | 104,4 | 35 |
| ONCES | 10 | 15 | 231,0 | 8,2 | 4,5 | 38,0 | 11 |
| CENA | 20 | 25 | 466,0 | 25,1 | 9,1 | 68,3 | 22 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 357 | C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | 46,67 | 28,00 | 16 | 0,5 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 43,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | AGUA DE PANELA | 721 | K033 | Panela | 22,00 | 22,00 | 80 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 1,1 | 9,2 | 8,6 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 130,00 | 130,00 | 44 | 4,3 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 165,1 | 55,9 | 0,5 | 1,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 114 | A087 | Tostadas o calados, horneados | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,3 | 0,2 | 2,2 | 0,1 | 1,2 | 17,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | TOSTADA | 114 | A087 | Tostadas o calados, horneados | 60,00 | 60,00 | 239 | 6,0 | 4,1 | 43,4 | 2,2 | 24,0 | 342,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA Y | 347 | C071 | Pera, cruda | 58,82 | 50,00 | 32 | 0,2 | 0,1 | 6,5 | 0,2 | 4,0 | 0,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA Y | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 55,56 | 50,00 | 37 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA Y | 320 | C044 | Limón, crudo | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 1,2 | 38,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 21,43 | 15,00 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 21,43 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 0,0 | 35,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 332 | C054 | Manzana común cruda | 17,65 | 15,00 | 11 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | LACTEO | ENSALADA DE FRUTAS | 329 | C051 | Mango común, crudo | 30,00 | 15,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 21,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 200,00 | 100,00 | 96 | 20,1 | 1,7 | 0,0 | 0,6 | 10,0 | 52,0 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO A | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 297 | C019 | Coco, crudo | 22,22 | 10,00 | 40 | 0,4 | 3,6 | 1,3 | 0,1 | 0,7 | 1,8 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 4,00 | 4,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 244 | B103 | Tomate, crudo | 31,25 | 25,00 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 1,5 | 0,0 | 15,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 179 | B059-1 | Lechuga común, cruda | 45,45 | 25,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 5,3 | 1,5 | 0,1 | 2,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 150 | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 225 | B089 | platano hartón, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 3,33 | 3,00 | 4 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 4,2 | 0,0 | 5,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 17,5 | 0,0 | 16,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | N2503 | #N/D | Polvo de hornear | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | TORTA DE PLATANO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 20 | A014-1 | Cebada, perlada, cruda *500g | 12,00 | 12,00 | 46 | 1,5 | 0,2 | 8,7 | 0,3 | 4,3 | 0,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CEBADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 321 | C045 | Lulo, crudo | 88,33 | 53,00 | 25 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 0,3 | 5,3 | 0,0 | 0,1 | 19,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 60,00 | 42,00 | 42 | 0,6 | 0,0 | 9,4 | 0,4 | 3,4 | 1,3 | 0,1 | 9,2 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maíz, precocido, | 21,00 | 21,00 | 76 | 1,5 | 0,0 | 17,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO | TORTA DE BANANO | 112 | A077-7 | TORTA DE BANANO | 30,00 | 30,00 | 121 | 1,6 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 8,24 | 7,00 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 1,9 | 2,5 | 0,0 | 92,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 17,50 | 7,00 | 7 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 2,5 | 0,4 | 0,1 | 3,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 7,78 | 7,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 0,4 | 0,0 | 2,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | PECHUGA A LA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 228 | B092 | Platano hartón, verde, crudo | 58,82 | 40,00 | 66 | 0,5 | 0,1 | 15,7 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 0,0 | 42,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 743 | L015 | Sal | 0,25 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 97,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 244 | B103 | Tomate, crudo | 37,50 | 30,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 2,7 | 1,8 | 0,0 | 18,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 179 | B059-1 | Lechuga común, cruda | 36,36 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 2,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 60 | A053 | Maíz tierno, crudo | 10,00 | 10,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 2,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 97,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 361 | C084 | Uchuva, cruda | 29,79 | 28,00 | 22 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 56,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2245 | 93,3 | 54,5 | 332,8 | 13,5 | 717,0 | 2287,0 | 8,4 | 853,8 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 106% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | 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 ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 526,2 | 18,3 | 10,4 | 86,1 | 25 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 232,8 | 11,1 | 10,3 | 22,9 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 694,1 | 30,4 | 14,6 | 105,2 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 302,4 | 7,2 | 5,9 | 54,3 | 14 |
| **CENA** | 20 | 25 | 438,9 | 26,3 | 13,2 | 51,7 | 21 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 77,60 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 60,00 | 60,00 | 83,40 | 13,1 | 3,4 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 30,6 | 2,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 0,66 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | MOGOLLA INTEGRAL | 71 | A057 -1 | Mogolla integral* 60g | 30,00 | 60,00 | 186,00 | 4,3 | 1,1 | 39,7 | 3,6 | 24,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandia, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 744 | p | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO | PAN DE MAIZ | 73P | A060-8 | Pan de maiz 30g | 30,00 | 30,00 | 80 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | MANDARINA | 327 | C050 | Mandarina, cruda | 142,86 | 100,00 | 54 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 0,2 | 35,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 540 | F123 | Res, sobrebarriga, cocida, sin sal | 100,00 | 100,00 | 331 | 24,2 | 26,0 | 0,0 | 2,1 | 21,0 | 39,0 | 6,5 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | SOBREABARRIGA EN | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 147 | B026-1 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 66,67 | 60,00 | 19 | 0,5 | 0,2 | 2,7 | 0,2 | 14,4 | 0,0 | 0,1 | 45,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 10,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 8,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,20 | 1,20 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL PEREJIL | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 73 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL PEREJIL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,6 | 0,0 | 4,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL PEREJIL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL PEREJIL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 177,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | B014 | Apio, crudo | 6,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 2,4 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 58,89 | 53,00 | 39 | 0,5 | 0,1 | 7,7 | 0,9 | 22,3 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE | 307 | C030 | Guanabana, cruda | 90,00 | 63,00 | 21 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 6,9 | 5,7 | 9,9 | 0,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO | MANTECADA | 712p | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO BBQ | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 90,00 | 90,00 | 99 | 19,4 | 2,3 | 0,3 | 0,8 | 9,0 | 47,7 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO BBQ | 718 | K031 | Miel de abejas, líquida | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,0 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO BBQ | 924 | L017 | Salsa de tomate | 4,00 | 4,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,7 | 34,4 | 0,0 | 2,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO BBQ | 745 | L018 | Vinagre | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO BBQ | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO BBQ | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 60 | A053 | Maíz tierno, crudo | 20,00 | 20,00 | 30 | 0,7 | 0,2 | 6,1 | 0,2 | 1,0 | 0,6 | 0,1 | 5,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 3,75 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O | ARROZ AL PIMENTON | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O | ARROZ AL PIMENTON | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 18,4 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O | ARROZ AL PIMENTON | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O | ARROZ AL PIMENTON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O | ARROZ AL PIMENTON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O | ARROZ AL PIMENTON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 361 | C084 | Uchuva, cruda | 29,79 | 28,00 | 22 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 0,3 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 56,6 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2246 | 103,1 | 52,5 | 329,8 | 18,2 | 967,5 | 1817,9 | 26,3 | 835,5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | 106% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 483,6 | 27,1 | 5,0 | 81,5 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 233,6 | 10,5 | 1,3 | 43,3 | 11 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 793,9 | 32,9 | 32,6 | 87,4 | 37 |
| ONCES | 10 | 15 | 221,7 | 6,2 | 7,5 | 32,0 | 10 |
| CENA | 20 | 25 | 440,0 | 25,7 | 6,1 | 68,1 | 21 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 29,47 | 28,00 | 13 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 1,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | K010-1 | Chocolate, en pastilla, con azucar | 9,00 | 9,00 | 42 | 0,3 | 1,5 | 6,8 | 0,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEINA | TAMAL | 928 | S030 | Tamal de maiz, cocido | 200,00 | 200,00 | 362 | 7,6 | 14,4 | 47,6 | 1,2 | 48,0 | 554,0 | 1,2 | 24,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 43 | A034 | Harina de maiz blanco, precocida | 15,00 | 15,00 | 114 | 2,7 | 1,1 | 22,2 | 0,8 | 1,2 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 12,3 | 0,0 | 11,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 97,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y | 346 | C079 | Sandia, cruda | 125,00 | 50,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,2 | 2,0 | 0,5 | 0,1 | 15,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y | 338 | C060 | Melon, crudo | 100,00 | 50,00 | 13 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 0,1 | 34,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y | 649 | G028 | yogurt, bebible, entero, con | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,5 | 1,4 | 5,6 | 0,0 | 44,5 | 20,0 | 0,2 | 12,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 62,50 | 50,00 | 83 | 10,4 | 4,6 | 0,1 | 0,4 | 5,5 | 31,5 | 0,4 | 12,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 50,00 | 50,00 | 70 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 1,4 | 3,0 | 25,5 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES Y | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,75 | 3,75 | 34 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 244 | B103 | Tomate, crudo | 31,25 | 25,00 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 1,5 | 0,0 | 15,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 179 | B059-1 | Lechuga comun, cruda | 45,45 | 25,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 5,3 | 1,5 | 0,1 | 2,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 150 | B027 | Cebolla cabezona, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 249 | B107 | Yuca blanca, sin cascara, cruda | 93,75 | 75,00 | 119 | 0,7 | 0,2 | 28,1 | 0,2 | 12,0 | 10,5 | 0,2 | 0,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 24-1 | A017-1 | Cuchuco de maiz, triturado *500g | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,8 | 0,1 | 7,9 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 307 | C030 | Guanábana, cruda | 75,71 | 53,00 | 17 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 5,8 | 4,8 | 8,3 | 0,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 46,67 | 42,00 | 31 | 0,4 | 0,0 | 6,1 | 0,7 | 17,6 | 0,4 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maíz, precocido, | 21,00 | 21,00 | 76 | 1,5 | 0,0 | 17,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2505 | #N/D | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO | PAN DE QUESO | 79 | A065 | Pan de queso, horneado | 30,00 | 30,00 | 110 | 3,1 | 6,2 | 10,1 | 0,6 | 27,0 | 225,0 | 0,3 | 9,6 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | 547 | F131 | Ternera, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 99 | 19,7 | 2,3 | 0,0 | 0,7 | 9,9 | 74,7 | 2,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | 737 | XXXXX | Laurel | 2,22 | 2,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 3,7 | 0,0 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | N2500 | xxx | Tomillo | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEINA | TERNERA A LAS FINAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10,00 | 10,00 | 41 | 1,7 | 0,8 | 6,4 | 0,5 | 5,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | N2505 | | COMINO | 0,30 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | SOPA O | SOPA DE AVENA | N2526 | | PIMIENTA | 0,10 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 932 | T001 | Ajonjoli o sesamo, crudo | 4,00 | 4,00 | 26 | 0,8 | 2,1 | 0,7 | 0,5 | 39,0 | 0,4 | 0,3 | 0,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AGUA DE PANELA CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA | AGUA DE PANELA CON | 721 | K033 | Panela | 22,00 | 22,00 | 80 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 1,1 | 9,2 | 8,6 | 0,3 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2275 | 97,0 | 53,4 | 338,9 | 12,3 | 1157,5 | 2420,4 | 21,2 | 741,8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | 107% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | %DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 653,8 | 18,1 | 19,8 | 95,5 | 31 |
| NUEVES | 10 | 15 | 136,1 | 3,3 | 4,2 | 20,9 | 6 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 655,8 | 29,6 | 13,7 | 100,8 | 31 |
| ONCES | 10 | 15 | 316,0 | 11,9 | 6,5 | 50,8 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 529,9 | 33,9 | 9,1 | 75,9 | 25 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 20,00 | 20,00 | 82 | 3,4 | 1,5 | 12,8 | 0,9 | 10,8 | 0,6 | 0,8 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | COLADA DE AVENA | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | FRESA PICADA | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 105,26 | 100,00 | 45 | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 0,5 | 21,0 | 2,0 | 0,2 | 4,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,75 | 3,75 | 34 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **BEBIDA** | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **DERIVADO** | MANTECADA | 712p | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **FRUTA** | MANGO PICADO | 329 | C051 | Mango comun, crudo | 200,00 | 100,00 | 79 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 0,1 | 140,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 100,00 | 100,00 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 51,0 | 3,6 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 11,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 158,85 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 3,33 | 3,00 | 1,65 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 1,7 | 0,0 | 12,6 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26,10 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA CAMPESINA | 244 | B103 | Tomate, crudo | 37,50 | 30,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 2,7 | 1,8 | 0,0 | 18,6 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA CAMPESINA | 179 | B059-1 | Lechuga comun, cruda | 36,36 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 4,2 | 1,2 | 0,1 | 2,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA CAMPESINA | 60 | A053 | Maiz tierno, crudo | 10,00 | 10,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0,0 | 2,8 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA CAMPESINA | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA CAMPESINA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA COCIDA CON | 200 | B074 | Papa, variedad harinosa, | 75,00 | 75,00 | 67 | 1,6 | 0,1 | 14,2 | 0,6 | 9,0 | 4,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA COCIDA CON | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA COCIDA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 15,00 | 15,00 | 53 | 1,0 | 0,1 | 12,0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | N2506 | | COMINO | 0,30 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | N2526 | | PIMIENTA | 0,10 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **JUGO** | NARANJADA | 340 | C062 | Naranja, cruda | 70,00 | 42,00 | 17 | 0,3 | 0,1 | 3,7 | 0,5 | 13,9 | 0,8 | 0,2 | 0,8 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **JUGO** | NARANJADA | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 298 | C021 | Curuba, cruda | 126,00 | 63,00 | 24 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 0,6 | 4,4 | 53,6 | 0,0 | 107,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **DERIVADO** | TORTA DE ZANAHORIA | 112-17 | A077-7 | TORTA CON SABOR A QUESO | 30,00 | 30,00 | 121 | 1,6 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO GUISADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 135 | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, | 31,25 | 25,00 | 28 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 0,2 | 5,3 | 0,3 | 0,0 | 14,3 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 27,78 | 25,00 | 24 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 2,0 | 2,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 3,75 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,7 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE ARRACACHA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **BEBIDA** | LECHE CALIENTE CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 15** | **SEMANA 3** | **CENA** | **BEBIDA** | LECHE CALIENTE CON | 718 | K031 | Miel de abejas, liquida | 14,00 | 14,00 | 46 | 0,1 | 0,0 | 11,5 | 0,1 | 1,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | | 2261 | 101,8 | 51,4 | 337,3 | 15,1 | 1226,0 | 2072,7 | 13,1 | 1507,7 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | | 106% | 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 ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE DE ENERGIA** | | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 518,2 | 21,1 | 14,0 | 74,4 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 271,9 | 9,9 | 7,5 | 39,0 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 652,9 | 31,9 | 11,1 | 102,9 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 224,2 | 5,4 | 5,9 | 36,9 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 521,0 | 32,7 | 12,9 | 66,5 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 16 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 321 | C045 | Lulo, crudo | 46,67 | 28,00 | 13 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 10,4 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 736 | L010 | Jengibre, crudo | 0,54 | 0,50 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | K010-1 | Chocolate, en pastilla, con azúcar | 9,00 | 9,00 | 42 | 0,3 | 1,5 | 6,8 | 0,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 120,00 | 60,00 | 58 | 12,1 | 1,0 | 0,0 | 0,4 | 6,0 | 31,2 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 43 | A034 | Harina de maiz blanco, precocida | 45,00 | 45,00 | 171 | 4,1 | 1,7 | 33,3 | 1,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,10 | 2,10 | 15 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 18,4 | 0,0 | 17,2 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,10 | 2,10 | 19 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 0,60 | 0,60 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | SORBETE DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE | 333 | C056 | Maracuyá, cruda | 196,88 | 63,00 | 38 | 0,9 | 0,3 | 7,8 | 1,1 | 5,7 | 3,8 | 0,1 | 109,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | SORBETE DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO | PAN DE MAIZ | 73P | A060-8 | Pan de maiz 30g | 30,00 | 30,00 | 80 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 100,00 | 100,00 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 51,0 | 3,6 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | GOULASH DE CARNE DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 33,33 | 30,00 | 13 | 0,6 | 0,0 | 2,2 | 0,3 | 12,0 | 1,8 | 0,1 | 9,9 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 62,50 | 25,00 | 25 | 1,5 | 0,1 | 3,9 | 0,4 | 9,0 | 1,3 | 0,3 | 12,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,7 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 18,4 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 75,00 | 75,00 | 72 | 1,7 | 0,1 | 15,8 | 0,8 | 8,3 | 13,5 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 93-2 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 10,00 | 10,00 | 37 | 1,3 | 0,2 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | N2506 | | COMINO | 0,30 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | N2526 | | PIMIENTA | 0,10 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE UVA | 364 | C086 | Uva Isabella, cruda | 58,89 | 53,00 | 27 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 0,2 | 4,2 | 4,8 | 0,1 | 3,7 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE UVA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | AGUA DE PANELA | 721 | K033 | Panela | 16,00 | 16,00 | 58 | 0,1 | 0,0 | 14,4 | 0,8 | 6,7 | 6,2 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | LACTEO | QUESO CAMPESINO | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, | 40,00 | 40,00 | 120 | 7,0 | 10,2 | 0,1 | 0,2 | 234,4 | 374,0 | 1,2 | 168,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO | PAN TAJADO INTEGRAL | 84 | A061-2 | Pan integral tajado * 550g | 24,00 | 24,00 | 67 | 2,3 | 0,7 | 12,1 | 0,6 | 12,0 | 107,5 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA | 332 | C054 | Manzana comun cruda | 117,65 | 100,00 | 72 | 0,3 | 0,2 | 16,5 | 0,3 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA | 320 | C044 | Limón, crudo | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 579 | F113 | Res, Lengua, cruda | 94,74 | 90,00 | 197 | 14,9 | 14,5 | 1,7 | 2,4 | 8,1 | 63,0 | 2,6 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | LENGUA EN SALSA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 35,29 | 30,00 | 9 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 0,2 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 532,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 31,11 | 28,00 | 21 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 0,5 | 11,8 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2338 | 99,4 | 61,6 | 334,2 | 18,9 | 1011,1 | 2243,4 | 14,3 | 1493,0 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 498,3 | 25,6 | 8,5 | 76,2 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 233,3 | 10,5 | 1,5 | 43,7 | 11 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 687,5 | 32,9 | 17,9 | 95,2 | 32 |
| ONCES | 10 | 15 | 317,7 | 9,7 | 11,2 | 43,2 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 534,6 | 20,3 | 22,4 | 60,4 | 25 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | EMPAREDADO DE | 85 | A061-1 | Pan tajado * 480g | 48,00 | 48,00 | 133 | 4,3 | 0,8 | 27,3 | 0,9 | 12,0 | 567,8 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | EMPAREDADO DE | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 1,2 | 38,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | EMPAREDADO DE | 385 | D015 | Mantequilla | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 6,7 | 0,0 | 35,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | C050 | Mandarina, cruda | 142,86 | 100,00 | 54 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 0,2 | 35,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | BATIDO DE GUANABANA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | BATIDO DE GUANABANA | 307 | C030 | Guanábana, cruda | 90,00 | 63,00 | 21 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 6,9 | 5,7 | 9,9 | 0,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | BATIDO DE GUANABANA | 718 | K031 | Miel de abejas, líquida | 14,00 | 14,00 | 46 | 0,1 | 0,0 | 11,5 | 0,1 | 1,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA DE AVENA | 751 | A022-1 | Galleta de avena*40g | 40,00 | 40,00 | 180 | 2,6 | 6,5 | 27,4 | 1,0 | 40,0 | 215,2 | 0,4 | 57,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO A LAS FINAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 58,82 | 50,00 | 15 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 10,0 | 0,5 | 0,1 | 887,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 12,50 | 5,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | 2,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 7,00 | 7,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 3,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,8 | 0,0 | 8,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO CON QUESO Y | 225 | B089 | plátano harton, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO CON QUESO Y | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 10,00 | 10,00 | 29 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 0,3 | 9,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO CON QUESO Y | 691 | K005-2 | Bocadillo o dulce de guayaba, | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 0,1 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO CON QUESO Y | 391 | D018 | Margarina, con sal | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 26,3 | 0,0 | 24,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10,00 | 10,00 | 41 | 1,7 | 0,8 | 6,4 | 0,5 | 5,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 12,50 | 5,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | 2,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 321 | C045 | Lulo, crudo | 88,33 | 53,00 | 25 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 0,3 | 5,3 | 0,0 | 0,1 | 19,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 100,00 | 100,00 | 34 | 3,3 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 127,0 | 43,0 | 0,4 | 1,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 59 | A046 | Maíz blanco, trillado | 25,00 | 25,00 | 89 | 2,2 | 0,2 | 19,5 | 0,5 | 2,5 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 15,00 | 15,00 | 43 | 3,5 | 2,8 | 0,9 | 0,1 | 60,8 | 71,3 | 0,4 | 14,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 721 | K033 | Panela | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 0,5 | 4,2 | 3,9 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LACTEO | PETO DE MAIZ DULCE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandía, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES PICADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 135 | B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, | 31,25 | 25,00 | 28 | 0,2 | 0,0 | 6,6 | 0,2 | 5,3 | 0,3 | 0,0 | 14,3 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 27,78 | 25,00 | 24 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 2,0 | 2,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 3,75 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE ARRACACHA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | C002 | Aguacate Lorena, crudo | 77,92 | 60,00 | 107 | 1,0 | 8,0 | 6,0 | 0,2 | 6,0 | 3,6 | 0,3 | 1,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 29,47 | 28,00 | 13 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 1,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2320 | 100,7 | 58,0 | 337,9 | 13,7 | 1191,5 | 2357,1 | 22,3 | 1866,5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | 109% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 441,6 | 22,2 | 11,0 | 62,1 | 21 |
| NUEVES | 10 | 15 | 319,1 | 10,0 | 6,8 | 53,6 | 15 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 739,2 | 32,5 | 20,3 | 102,4 | 35 |
| ONCES | 10 | 15 | 219,6 | 9,4 | 3,1 | 38,0 | 10 |
| CENA | 20 | 25 | 527,1 | 25,8 | 16,7 | 64,3 | 25 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 31,11 | 28,00 | 21 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 0,5 | 11,8 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | AGUA DE PANELA | 721 | K033 | Panela | 22,00 | 22,00 | 80 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 1,1 | 9,2 | 8,6 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 130,00 | 130,00 | 44 | 4,3 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 165,1 | 55,9 | 0,5 | 1,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 114 | A087 | Tostadas o calados, horneados | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,3 | 0,2 | 2,2 | 0,1 | 1,2 | 17,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CHANGUA CON HUEVO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | TOSTADA | 114 | A087 | Tostadas o calados, horneados | 60,00 | 60,00 | 239 | 6,0 | 4,1 | 43,4 | 2,2 | 24,0 | 342,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 649 | G028 | yogurt, bebible, entero, con | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,5 | 1,4 | 5,6 | 0,0 | 44,5 | 20,0 | 0,2 | 12,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 269 | C010-2 | Banano común, crudo *500g | 21,43 | 15,00 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 21,43 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 0,0 | 35,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 332 | C054 | Manzana común cruda | 17,65 | 15,00 | 11 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | LACTEO | ENSALADA DE FRUTAS | 329 | C051 | Mango común, crudo | 30,00 | 15,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 21,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA DE AVENA | 751 | A022-1 | Galleta de avena*40g | 40,00 | 40,00 | 180 | 2,6 | 6,5 | 27,4 | 1,0 | 40,0 | 215,2 | 0,4 | 57,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 543 | F101 | Res, carne semigorda, molida, | 100,00 | 100,00 | 194 | 19,6 | 12,7 | 0,2 | 1,8 | 11,0 | 60,0 | 4,6 | 3,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,9 | 0,3 | 10,8 | 0,6 | 2,3 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 5,26 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 2,22 | 2,00 | 3 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 2,8 | 0,0 | 3,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | ALBONDIGAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 93 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 45,00 | 45,00 | 167 | 5,9 | 0,7 | 33,6 | 1,8 | 11,3 | 2,7 | 0,6 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 25,00 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 1,5 | 0,0 | 20,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 234 | B098 | Remolacha, sin cascara, cruda | 12,50 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 1,6 | 7,1 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 30,59 | 26,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 7,0 | 9,1 | 0,1 | 342,7 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 244 | B103 | Tomate, crudo | 15,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 0,7 | 0,0 | 7,4 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 12,63 | 12,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PLATANO COCIDO | 225 | B089 | plátano harton, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 568 | F079 | Pollo, hígado, crudo | 8,50 | 8,50 | 9 | 1,5 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 0,9 | 6,7 | 0,3 | 281,6 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 555 | F076 | Pollo, corazón, crudo | 8,50 | 8,50 | 13 | 1,3 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 1,0 | 6,3 | 0,6 | 0,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE MENUDENCIAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE CURUBA | 298 | C021 | Curuba, cruda | 106,00 | 53,00 | 20 | 0,3 | 0,1 | 4,5 | 0,5 | 3,7 | 45,1 | 0,0 | 90,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE CURUBA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 309 | C031 | Guayaba, madura, cruda | 56,00 | 42,00 | 30 | 0,4 | 0,1 | 5,6 | 0,1 | 5,5 | 1,3 | 0,1 | 13,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 28,00 | 28,00 | 115 | 4,7 | 2,1 | 17,9 | 1,3 | 15,1 | 0,8 | 1,1 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO | TORTA DE BANANO | 112p | A077-8 | TORTA CON SABOR A QUESO | 30,00 | 30,00 | 121 | 1,6 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 180,00 | 90,00 | 86 | 18,1 | 1,5 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 46,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 177,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | B014 | Apio, crudo | 6,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 2,4 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | N2506 | | COMINO | 0,30 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | N2526 | | PIMIENTA | 0,10 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 75,00 | 75,00 | 72 | 1,7 | 0,1 | 15,8 | 0,8 | 8,3 | 13,5 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | LECHE CALIENTE CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | LECHE CALIENTE CON | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2321 | 97,4 | 61,5 | 331,5 | 18,8 | 911,3 | 2061,8 | 13,6 | 1687,6 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 109% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 495,6 | 18,4 | 10,9 | 78,3 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 264,7 | 4,5 | 7,9 | 42,7 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 738,5 | 34,5 | 19,9 | 101,4 | 35 |
| ONCES | 10 | 15 | 329,3 | 10,2 | 8,1 | 51,2 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 417,0 | 22,5 | 14,4 | 31,0 | 20 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | TE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | TE EN LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | TE EN LECHE | 744 | p | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 77,60 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 60,00 | 60,00 | 83,40 | 13,1 | 3,4 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 30,6 | 2,2 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 0,66 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | MOGOLLA | 70 | A057 -5 | Mogolla* 30g | 60,00 | 60,00 | 186 | 4,3 | 1,1 | 39,7 | 3,6 | 24,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON | 347 | C071 | Pera, cruda | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 12,9 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON | 320 | C044 | Limón, crudo | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA CON | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 105,26 | 100,00 | 45 | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 0,5 | 21,0 | 2,0 | 0,2 | 4,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA CON | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23,10 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO DORADO | 533 | F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, | 149,12 | 85,00 | 177 | 19,5 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 9,4 | 62,1 | 2,0 | 30,6 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO DORADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO DORADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO DORADO | 743 | L015 | Sal | 0,25 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 97,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 209 | B077 | Pepino Cohombro, crudo | 26,67 | 20,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 3,6 | 0,4 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 0,6 | 0,0 | 6,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 745 | L018 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 249 | B107 | Yuca blanca, sin cascara, cruda | 93,75 | 75,00 | 119 | 0,7 | 0,2 | 28,1 | 0,2 | 12,0 | 10,5 | 0,2 | 0,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA COCIDA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 93-2 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 15,00 | 11,00 | 41 | 1,4 | 0,2 | 8,2 | 0,4 | 2,8 | 0,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZUCAR | 320 | C044 | Limón, crudo | 70,00 | 35,00 | 15 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 0,2 | 6,7 | 1,4 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZUCAR | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE | 307 | C030 | Guanabana, cruda | 90,00 | 63,00 | 21 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 6,9 | 5,7 | 9,9 | 0,6 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO | MANTECADA | 712P | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 90,00 | 90,00 | 99 | 19,4 | 2,3 | 0,3 | 0,8 | 9,0 | 47,7 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 105,90 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 932 | T001 | Ajonjoli o sésamo, crudo | 4,00 | 4,00 | 25,92 | 0,8 | 2,1 | 0,7 | 0,5 | 39,0 | 0,4 | 0,3 | 0,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17,10 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 743 | L015 | Sal | 0,25 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 228 | B092 | Platano hartón, verde, crudo | 58,82 | 40,00 | 66 | 0,5 | 0,1 | 15,7 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 0,0 | 42,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 320 | C044 | Limón, crudo | 28,00 | 14,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 2,7 | 0,6 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2279 | 95,9 | 54,2 | 342,4 | 15,9 | 972,1 | 1758,6 | 21,7 | 996,6 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 507,5 | 26,3 | 5,1 | 85,9 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 260,1 | 9,9 | 5,9 | 40,4 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 753,4 | 28,1 | 22,4 | 106,6 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 221,7 | 6,2 | 7,5 | 32,0 | 10 |
| **CENA** | 20 | 25 | 463,3 | 24,7 | 13,2 | 60,0 | 22 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 333 | C056 | Maracuyá, cruda | 87,50 | 28,00 | 17 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 0,5 | 2,5 | 1,7 | 0,0 | 48,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 733 | ppppppp | Hierbabuena | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 333 | C056 | Maracuyá, cruda | 87,50 | 28,00 | 17 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 0,5 | 2,5 | 1,7 | 0,0 | 48,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 888 | B057 | Harina de plátano, cruda | 20,00 | 20,00 | 68 | 0,7 | 0,1 | 16,1 | 0,2 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 2,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 15,00 | 15,00 | 43 | 3,5 | 2,8 | 0,9 | 0,1 | 60,8 | 71,3 | 0,4 | 14,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVOS REVUELTOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO | PAN DE MAIZ | 73 | A060-7 | Pan de maiz 60 g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandia, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO | MOGOLLA INTEGRAL | 70 | A057 -5 | Mogolla* 30g | 30,00 | 30,00 | 93 | 2,2 | 0,6 | 19,8 | 1,8 | 12,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 5,00 | 5,00 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 253 | C002 | Aguacate Lorena, crudo | 58,44 | 45,00 | 81 | 0,7 | 6,0 | 4,5 | 0,2 | 4,5 | 2,7 | 0,2 | 1,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 25,00 | 20,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 1,8 | 1,2 | 0,0 | 12,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 320 | C044 | Limon, crudo | 4,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL VAPOR | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 73 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL VAPOR | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL VAPOR | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA AL VAPOR | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 958 | T026 | Lenteja común, cruda | 20,00 | 20,00 | 77 | 4,6 | 0,2 | 12,2 | 1,4 | 10,2 | 5,4 | 0,7 | 0,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 12,00 | 12,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 | 4,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,5 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE LENTEJAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 348 | C072 | Piña, cruda | 96,36 | 53,00 | 30 | 0,3 | 0,1 | 6,6 | 0,3 | 8,5 | 1,6 | 0,1 | 4,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE MANGO | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE MANGO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 126,00 | 63,00 | 50 | 0,4 | 0,0 | 10,8 | 0,3 | 9,5 | 2,5 | 0,1 | 88,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE MANGO | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO | GALLETA DE AVENA | 751 | A022-1 | Galleta de avena*40g | 40,00 | 40,00 | 180 | 2,6 | 6,5 | 27,4 | 1,0 | 40,0 | 215,2 | 0,4 | 57,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 12,50 | 5,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 10,00 | 10,00 | 36 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | SOPA O | SOPA CARMELITA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 93 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 40,00 | 40,00 | 148 | 5,2 | 0,6 | 29,9 | 1,6 | 10,0 | 2,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 25,00 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 1,5 | 0,0 | 20,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL | SPAGUETTIS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | 2299 | 103,9 | 53,2 | 338,2 | 19,2 | 997,4 | 2146,2 | 13,7 | 1065,2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | 108% | 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 EN ERGIA POR TI MPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 482,4 | 23,6 | 12,9 | 66,4 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 202,4 | 9,9 | 1,4 | 36,1 | 10 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 717,1 | 34,1 | 18,8 | 96,9 | 34 |
| ONCES | 10 | 15 | 309,5 | 6,4 | 6,6 | 54,3 | 15 |
| CENA | 20 | 25 | 519,3 | 29,3 | 13,3 | 68,5 | 24 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,75 | 3,75 | 34 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **FRUTA** | SORBETE DE CURUBA | 298 | C021 | Curuba, cruda | 126,00 | 63,00 | 24 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 0,6 | 4,4 | 53,6 | 0,0 | 107,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 44 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **NUEVES** | **DERIVADO** | MANTECADA | 712P | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | COCIDO BOYACENSE | 191 | B065 | Papa, variedad cerosa, sabanera, | 50,00 | 50,00 | 40 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 0,4 | 6,0 | 3,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | COCIDO BOYACENSE | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 50,00 | 50,00 | 55 | 10,8 | 1,3 | 0,2 | 0,5 | 5,0 | 26,5 | 1,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | COCIDO BOYACENSE | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 50,00 | 50,00 | 70 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 1,4 | 3,0 | 25,5 | 1,8 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | COCIDO BOYACENSE | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 20,00 | 20,00 | 19 | 0,4 | 0,0 | 4,2 | 0,2 | 2,2 | 3,6 | 0,0 | 0,4 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | COCIDO BOYACENSE | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 15,00 | 15,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 1,1 | 0,0 | 6,2 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | COCIDO BOYACENSE | 157 | #N/D | Chugua | 12,00 | 12,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | COCIDO BOYACENSE | 165 | P063 | Majua o cubio, con cáscara, | 12,63 | 12,00 | 16 | 0,7 | 0,3 | 2,7 | 0,1 | 1,4 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 30,00 | 12,00 | 12 | 0,7 | 0,0 | 1,9 | 0,2 | 4,3 | 0,6 | 0,1 | 6,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 60 | A053 | Maiz tierno, crudo | 12,00 | 12,00 | 18 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 3,4 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 955 | B050 | Haba verde, cruda | 20,00 | 12,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | COCIDO BOYACENSE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 73 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 58,89 | 53,00 | 39 | 0,5 | 0,1 | 7,7 | 0,9 | 22,3 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE MORA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | COLADA DE FECULA DE | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 44,21 | 42,00 | 19 | 0,3 | 0,2 | 3,5 | 0,2 | 8,8 | 0,8 | 0,1 | 1,7 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maiz, precocido, | 21,00 | 21,00 | 76 | 1,5 | 0,0 | 17,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | COLADA DE FECULA DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | COLADA DE FECULA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **BEBIDA** | COLADA DE FECULA DE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **ONCES** | **DERIVADO** | PAN DE MAIZ | 73P | A060-8 | Pan de maiz 30g | 30,00 | 30,00 | 80 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | PECHUGA GRATINADA | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 1 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | PECHUGA GRATINADA | 640 | G021 | Queso fresco, semiduro, | 10,00 | 10,00 | 2 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 0,3 | 9,6 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | PECHUGA GRATINADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 3 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | PECHUGA GRATINADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **PROTEINA** | PECHUGA GRATINADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 105,90 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 3,33 | 3,00 | 1,65 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 1,7 | 0,0 | 12,6 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17,10 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 15,00 | 15,00 | 53 | 1,0 | 0,1 | 12,0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **BEBIDA** | AGUA DE PANELA CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 21** | **SEMANA 3** | **CENA** | **BEBIDA** | AGUA DE PANELA CON | 721 | K033 | Panela | 22,00 | 22,00 | 80 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 1,1 | 9,2 | 8,6 | 0,3 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | 2129 | 103,4 | 55,7 | 342,1 | 13,8 | 1217,1 | 1925,1 | 12,0 | 752,0 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | 100% | 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 ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGÍA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 451,3 | 18,4 | 12,6 | 64,1 | 21 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 260,5 | 9,7 | 7,5 | 38,2 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 668,6 | 30,4 | 19,0 | 90,5 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 238,4 | 7,9 | 1,4 | 47,6 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 436,9 | 36,1 | 15,2 | 84,2 | 21 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON | 357 | C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | 46,67 | 28,00 | 16 | 0,5 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 43,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maíz, precocido, secado | 20,00 | 20,00 | 72 | 1,4 | 0,0 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | LÁCTEA | MAÍZ | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA DERIVADO | HUEVO COCIDO | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | CEREAL | PAN BLANDO | 74 | A060-4 | Pan blando 60 g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA | 332 | C054 | Manzana común cruda | 117,65 | 100,00 | 72 | 0,3 | 0,2 | 16,5 | 0,3 | 16,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA | 320 | C044 | Limón, crudo | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO LÁCTEO | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | K010-1 | Chocolate en tableta, con azúcar PONQUE TRADICIONAL | 9,00 | 9,00 | 42 | 0,3 | 1,5 | 6,8 | 0,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | CEREAL | PONQUÉ TAJADO | 112-9 | A077-10 | TAJADO *425g | 35,00 | 35,00 | 141 | 1,9 | 6,7 | 18,1 | 0,4 | 22,8 | 137,6 | 0,1 | 28,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y MELON | 346 | C079 | Sandía, cruda | 125,00 | 50,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,2 | 2,0 | 0,5 | 0,1 | 15,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y | 338 | C060 | Melón, crudo | 100,00 | 50,00 | 13 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 0,1 | 34,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 100,00 | 100,00 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 51,0 | 3,6 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE RES A LAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 13,89 | 10,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 5,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA AL | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 75,00 | 75,00 | 72 | 1,7 | 0,1 | 15,8 | 0,8 | 8,3 | 13,5 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA AL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA AL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,6 | 0,0 | 4,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA AL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PAPA CRIOLLA AL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 58,82 | 50,00 | 15 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 10,0 | 0,5 | 0,1 | 887,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 7,00 | 7,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 3,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 8,8 | 0,0 | 8,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 25 | A018-1 | Cuchucó de trigo, crudo *500g | 12,00 | 12,00 | 43 | 1,5 | 0,1 | 8,9 | 0,5 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 329 | C051 | Mango comun, crudo | 106,00 | 53,00 | 42 | 0,3 | 0,0 | 9,1 | 0,3 | 8,0 | 2,1 | 0,1 | 74,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 309 | C031 | Guayaba, madura, cruda | 56,00 | 42,00 | 30 | 0,4 | 0,1 | 5,6 | 0,1 | 5,5 | 1,3 | 0,1 | 13,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 28,00 | 28,00 | 115 | 4,7 | 2,1 | 17,9 | 1,3 | 15,1 | 0,8 | 1,1 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE AVENA CON | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 90,00 | 90,00 | 99 | 19,4 | 2,3 | 0,3 | 0,8 | 9,0 | 47,7 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE CERDO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 44,44 | 40,00 | 60 | 5,0 | 4,3 | 0,1 | 0,7 | 21,2 | 55,6 | 0,6 | 70,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 60 | A053 | Maiz tierno, crudo | 20,00 | 20,00 | 30 | 0,7 | 0,2 | 6,1 | 0,2 | 1,0 | 0,6 | 0,1 | 5,6 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 150 | B027 | Cebolla cabezobna, cruda | 3,16 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 3,7 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | N2500 | xxx | Tomillo | 0,66 | 0,66 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 48 | 1,7 | 0,2 | 9,7 | 0,5 | 3,3 | 0,8 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | B014 | Apio, crudo | 6,00 | 3,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | TUBERCULO | PAPAS A LA FRANCESA | 192 | B068 | Papa, variedad cerosa, sabanera, | 62,50 | 50,00 | 37 | 1,0 | 0,1 | 7,7 | 0,2 | 7,0 | 5,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | TUBERCULO | PAPAS A LA FRANCESA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | TUBERCULO | PAPAS A LA FRANCESA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | LECHE CALIENTE CON | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2229 | 104,1 | 53,5 | 321,1 | 16,3 | 977,2 | 2280,9 | 13,4 | 1919,5 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 105% | 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 EN ERGIA POR TI MPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 480,6 | 20,8 | 8,3 | 78,7 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 275,4 | 9,7 | 8,4 | 39,5 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 675,5 | 32,5 | 14,8 | 99,5 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 283,0 | 9,9 | 5,1 | 46,6 | 13 |
| **CENA** | 20 | 25 | 447,0 | 30,7 | 16,9 | 40,6 | 21 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | TINTO | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 77,60 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 60,00 | 60,00 | 83,40 | 13,1 | 3,4 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 30,6 | 2,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 0,66 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | PAN HOJALDRADO | 83-3 | A060-10 | Pan hojaldrado 30g | 60,00 | 60,00 | 160,80 | 5,3 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40,00 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **FRUTA** | SORBETE DE MORA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 70,00 | 63,00 | 46,62 | 0,6 | 0,1 | 9,2 | 1,1 | 26,5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE MORA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 43,57 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **DERIVADO** | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 74,56 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | PIERNITAS DORADAS | 533 | F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, | 149,12 | 85,00 | 176,80 | 19,5 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 9,4 | 62,1 | 2,0 | 30,6 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | PIERNITAS DORADAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 5,00 | 5,00 | 45,00 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | PIERNITAS DORADAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 93 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 45,00 | 45,00 | 166,95 | 5,9 | 0,7 | 33,6 | 1,8 | 11,3 | 2,7 | 0,6 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 2,50 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 25,00 | 10,00 | 3,70 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 1,5 | 0,0 | 20,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23,10 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27,00 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | SPAGUETTIS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 244 | B103 | Tomate, crudo | 31,25 | 25,00 | 5,75 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 2,3 | 1,5 | 0,0 | 15,5 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 179 | B059-1 | Lechuga común, cruda | 45,45 | 25,00 | 4,50 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 5,3 | 1,5 | 0,1 | 2,5 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 150 | B027 | Cebolla cabezoona, cruda | 10,53 | 10,00 | 4,00 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,4 | 0,4 | 0,0 | 0,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 320 | C044 | Limon, crudo | 2,00 | 1,00 | 0,44 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | ENSALADA DE TOMATE, | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 72,75 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63,00 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 48,50 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 35,29 | 30,00 | 9,00 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 0,2 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 532,5 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 9,90 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4,30 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 4,70 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 7,71 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1,11 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 0,88 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA** | SOPA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE PIÑA | 348 | C072 | Piña, cruda | 96,36 | 53,00 | 29,68 | 0,3 | 0,1 | 6,6 | 0,3 | 8,5 | 1,6 | 0,1 | 4,2 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE PIÑA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | SORBETE DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 35,70 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | SORBETE DE | 307 | C030 | Guanábana, cruda | 90,00 | 63,00 | 20,79 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 6,9 | 5,7 | 9,9 | 0,6 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | SORBETE DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 43,67 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **DERIVADO** | TORTA DE ZANAHORIA | 112-17 | A077-7 | TORTA CON SABOR A QUESO | 30,00 | 30,00 | 120,90 | 1,6 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125,10 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 1,85 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 1,75 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9,00 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES AL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 105,90 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 4,70 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17,10 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 43,65 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 10,00 | 10,00 | 41,10 | 1,7 | 0,8 | 6,4 | 0,5 | 5,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 12,50 | 5,00 | 4,95 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | 2,6 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4,30 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 4,70 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1,11 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 7,71 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 0,88 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA DE AVENA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 29,47 | 28,00 | 12,60 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 1,1 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 23** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2143 | 99,4 | 55,0 | 301,0 | 17,3 | 951,2 | 2052,3 | 24,1 | 1373,9 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **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 EN ERGÍA POR TI MPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE DE ENERGIA** | | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 435,3 | 27,5 | 5,9 | 64,9 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 236,3 | 8,9 | 3,0 | 41,3 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 738,0 | 30,8 | 30,2 | 81,9 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 221,1 | 5,4 | 6,0 | 35,9 | 10 |
| **CENA** | 20 | 25 | 439,4 | 25,9 | 9,8 | 59,6 | 21 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 29,47 | 28,00 | 13 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 1,1 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | K010-1 | Chocolate, en pastilla, con azucar | 9,00 | 9,00 | 42 | 0,3 | 1,5 | 6,8 | 0,3 | 3,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | QUESO CAMPESINO | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, | 40,00 | 40,00 | 120 | 7,0 | 10,2 | 0,1 | 0,2 | 234,4 | 374,0 | 1,2 | 168,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 43 | A034 | Harina de maiz blanco, precocida | 45,00 | 45,00 | 171 | 4,1 | 1,7 | 33,3 | 1,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,10 | 2,10 | 15 | 0,0 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 18,4 | 0,0 | 17,2 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,10 | 2,10 | 19 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 0,60 | 0,60 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | AREPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | MANGO PICADO | 329 | C051 | Mango comun, crudo | 200,00 | 100,00 | 79 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 0,1 | 140,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE BANANO | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE BANANO | 269 | C010-2 | Banano comun, crudo *500g | 90,00 | 63,00 | 64 | 0,9 | 0,1 | 14,0 | 0,6 | 5,0 | 1,9 | 0,1 | 13,9 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | BATIDO DE BANANO | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **DERIVADO** | MOGOLLA INTEGRAL | 70 | A057 -5 | Mogolla* 30g | 30,00 | 30,00 | 93 | 2,2 | 0,6 | 19,8 | 1,8 | 12,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 348 | C072 | Piña, cruda | 54,55 | 30,00 | 17 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 0,2 | 4,8 | 0,9 | 0,1 | 2,4 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 2,00 | 2,00 | 8 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 215 | B080 | Pimenton rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 26 | xx | Fécula de maiz, precocido, | 1,00 | 1,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE CERDO EN | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 158,85 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 214 | B079 | Perejil, crudo | 3,33 | 3,00 | 1,65 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 1,7 | 0,0 | 12,8 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26,10 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | RODAJAS DE TOMATE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 75,00 | 60,00 | 14 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,4 | 3,6 | 0,1 | 37,2 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | RODAJAS DE TOMATE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | RODAJAS DE TOMATE | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | RODAJAS DE TOMATE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA SALADA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 83,33 | 75,00 | 73 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 0,6 | 6,0 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPA SALADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 933 | T003 | Arveja seca, cruda | 35,00 | 35,00 | 131 | 8,4 | 0,4 | 21,1 | 1,6 | 21,0 | 5,3 | 1,2 | 7,7 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 23,53 | 20,00 | 9 | 0,1 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 0,0 | 263,6 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,5 | 0,0 | 3,9 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | CAZUELA DE ARVEJA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE GUAYABA | 309 | C031 | Guayaba, madura, cruda | 70,67 | 53,00 | 38 | 0,5 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 6,9 | 1,6 | 0,2 | 16,4 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE GUAYABA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 100,00 | 100,00 | 34 | 3,3 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 127,0 | 43,0 | 0,4 | 1,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 20,00 | 20,00 | 71 | 1,3 | 0,1 | 16,0 | 0,2 | 1,8 | 0,4 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | 637 | G017 | Queso fresco, semiduro, | 15,00 | 15,00 | 45 | 2,6 | 3,8 | 0,0 | 0,1 | 87,9 | 140,3 | 0,4 | 63,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | 365 | C087 | Uva, deshidratada | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 0,1 | 1,9 | 1,3 | 0,0 | 0,2 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **LACTEO** | ARROZ CON LECHE | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **FRUTA** | FRESA PICADA | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 105,26 | 100,00 | 45 | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 0,5 | 21,0 | 2,0 | 0,2 | 4,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 924 | L017 | Salsa de tomate | 13,00 | 13,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 2,2 | 111,8 | 0,0 | 9,1 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 745 | L018 | Vinagre | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 718 | K031 | Miel de abejas, liquida | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 0,0 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | CARNE DE RES | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 35,29 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 0,1 | 395,4 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,4 | 0,2 | 8,0 | 1,2 | 0,0 | 6,6 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 15,00 | 15,00 | 53 | 1,0 | 0,1 | 12,0 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | N2506 | | COMINO | 0,1 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA** | SOPA DE ARROZ | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **TUBERCULO** | TAJADA DE PLATANO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 69,44 | 50,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,2 | 0,3 | 1,5 | 2,0 | 0,1 | 27,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **TUBERCULO** | TAJADA DE PLATANO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 357 | C081 | Tomate de arbol amarillo, crudo | 46,67 | 28,00 | 16 | 0,5 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 2,8 | 0,3 | 0,0 | 43,4 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 24** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2265 | 99,9 | 47,2 | 345,4 | 15,9 | 1181,2 | 1980,2 | 14,0 | 1271,7 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | 106% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 520,4 | 19,0 | 17,4 | 68,2 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 239,9 | 10,0 | 0,8 | 47,1 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 704,8 | 37,6 | 11,1 | 107,5 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 231,0 | 8,2 | 4,5 | 38,0 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 505,6 | 24,8 | 13,2 | 69,7 | 24 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 46,67 | 42,00 | 31 | 0,0 | 0,0 | 6,1 | 0,7 | 17,6 | 0,4 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | 888 | B057 | Harina de plátano, cruda | 20,00 | 20,00 | 68 | 0,7 | 0,1 | 16,1 | 0,2 | 2,2 | 0,0 | 0,1 | 2,4 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COLADA DE HARINA DE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE HARINA DE | N2505 | #N/D | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 77,60 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 60,00 | 60,00 | 83,40 | 13,1 | 3,4 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 30,6 | 2,2 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 0,74 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 0,66 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | PAN DE MAIZ | 73 | A060-7 | Pan de maiz 60 g | 60,00 | 60,00 | 161 | 5,0 | 2,0 | 29,3 | 1,8 | 32,4 | 324,6 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA | TE EN LECHE | 744 | #N/D | Té, hojas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO | TORTA DE BANANO | 112 | A077-7 | TORTA DE BANANO | 30,00 | 30,00 | 121 | 1,0 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 105,26 | 100,00 | 45 | 0,0 | 0,5 | 8,3 | 0,5 | 21,0 | 2,0 | 0,2 | 4,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 200,00 | 100,00 | 96 | 20,1 | 1,7 | 0,0 | 0,6 | 10,0 | 52,0 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 7,00 | 7,00 | 63 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,6 | 0,1 | 3,6 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 1,4 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 129 | B010 | Ajo, crudo | 1,67 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | FILETE DE PESCADO | 744 | L016 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 238 | B099 | Repollo blanco, crudo | 35,71 | 25,00 | 10 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 11,0 | 4,5 | 0,1 | 6,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 29,41 | 25,00 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 6,8 | 8,8 | 0,1 | 329,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 348 | C072 | Piña, cruda | 18,18 | 10,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 1,6 | 0,3 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 393 | D020 | Mayonesa, con sal | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 1,7 | 0,3 | 0,0 | 0,7 | 35,6 | 0,0 | 4,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE PAPA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 111,11 | 100,00 | 97 | 2,0 | 0,2 | 20,9 | 0,8 | 8,0 | 10,0 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE PAPA | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | PURE DE PAPA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 15,00 | 15,00 | 62 | 2,0 | 1,1 | 9,6 | 0,7 | 8,1 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE AVENA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 333 | C056 | Maracuyá, cruda | 165,63 | 53,00 | 32 | 0,0 | 0,3 | 6,6 | 0,9 | 4,8 | 3,2 | 0,1 | 91,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LACTEO | FLAN | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 100,00 | 100,00 | 34 | 3,3 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 127,0 | 43,0 | 0,4 | 1,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LACTEO | FLAN | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 47,78 | 43,00 | 64 | 5,4 | 4,6 | 0,1 | 0,7 | 22,8 | 59,8 | 0,6 | 76,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LACTEO | FLAN | 688 | K003-4 | Azúcar blanco, granulado *5000g | 20,00 | 20,00 | 79 | 0,0 | 0,0 | 19,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LACTEO | FLAN | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 533 | F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, | 149,12 | 85,00 | 177 | 19,5 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 9,4 | 62,1 | 2,0 | 30,6 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | POLLO EN SALSA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 124 | B006 | Ahuyama, cruda | 35,29 | 30,00 | 9 | 0,0 | 0,1 | 1,7 | 0,2 | 6,0 | 0,3 | 0,1 | 532,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | LECHE CALIENTE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | 2292 | 105,9 | 51,9 | 333,0 | 15,3 | 1224,9 | 2019,3 | 12,8 | 1743,7 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | 108% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 522,2 | 27,4 | 5,9 | 85,8 | 25 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 261,1 | 7,9 | 6,5 | 40,1 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 730,7 | 30,5 | 18,6 | 104,2 | 34 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 217,5 | 9,2 | 4,8 | 33,1 | 10 |
| **CENA** | 20 | 25 | 487,4 | 30,1 | 16,1 | 52,3 | 23 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 348 | C072 | Piña, cruda | 50,91 | 28,00 | 16 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 4,5 | 0,8 | 0,1 | 2,2 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **BEBIDA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71,40 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **BEBIDA** | CAFE CON LECHE | 726 | L004-6 | Cafe soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 88,89 | 80,00 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 0,6 | 6,4 | 8,0 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 120,00 | 60,00 | 58 | 12,1 | 1,0 | 0,0 | 0,4 | 6,0 | 31,2 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 0,0 | 4,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **DERIVADO** | PAN TAJADO INTEGRAL | 84 | A081-2 | Pan integral tajado * 550g | 72,00 | 72,00 | 201 | 6,8 | 2,2 | 36,3 | 1,9 | 36,0 | 322,6 | 1,1 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **DESAYUNO** | **FRUTA** | PAPAYA PICADA | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 142,86 | 100,00 | 40 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 0,1 | 235,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **FRUTA** | SORBETE DE CURUBA | 298 | C021 | Curuba, cruda | 126,00 | 63,00 | 24 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 0,6 | 4,4 | 53,6 | 0,0 | 107,1 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **BEBIDA** | SORBETE DE CURUBA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **NUEVES** | **DERIVADO** | MANTECADA | 712P | A054-2 | Mantecada* 30g | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 7,3 | 11,6 | 0,9 | 26,4 | 151,8 | 0,2 | 5,4 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 100,00 | 100,00 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 51,0 | 3,6 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 745 | L018 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,5 | 0,0 | 3,9 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 214 | B079 | Perejil, crudo | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,6 | 0,0 | 4,2 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **PROTEINA** | CARNE DE RES EN | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PIMENTON | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PIMENTON | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,0 | 18,4 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PIMENTON | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PIMENTON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PIMENTON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **CEREAL** | ARROZ AL PIMENTON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 147 | B026-1 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 27,78 | 25,00 | 8 | 0,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 0,1 | 18,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 15 | 0,9 | 0,0 | 2,3 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 0,2 | 7,7 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 17,5 | 0,0 | 16,4 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **VERDURA** | VERDURA SALTEADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPAS A LA FRANCESA | 192 | B068 | Papa, variedad cerosa, sabanera, | 93,75 | 75,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 11,5 | 0,2 | 10,5 | 8,3 | 0,2 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPAS A LA FRANCESA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 6,00 | 6,00 | 54 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **TUBERCULO** | PAPAS A LA FRANCESA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 228 | B092 | Platano hartón, verde, crudo | 58,82 | 40,00 | 66 | 0,5 | 0,1 | 15,7 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 0,0 | 42,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **SOPA O** | SOPA DE PATACON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE TOMATE DE | 357 | C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | 88,33 | 53,00 | 31 | 0,9 | 0,1 | 6,6 | 0,4 | 5,3 | 0,5 | 0,1 | 82,2 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ALMUERZO** | **JUGO** | JUGO DE TOMATE DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 24 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | CANDIL | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | CANDIL | 721 | K033 | Panela | 22,00 | 22,00 | 80 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 1,1 | 9,2 | 8,6 | 0,3 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | CANDIL | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 22,22 | 20,00 | 30 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 0,3 | 10,6 | 27,8 | 0,3 | 35,4 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **BEBIDA** | CANDIL | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **CEREAL** | MAIZ PIRA | 66 | A051 | Maiz pira o reventon, crudo | 16,00 | 16,00 | 1 | 1,7 | 0,7 | 11,4 | 0,5 | 0,8 | 1,1 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **CEREAL** | MAIZ PIRA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 4,00 | 4,00 | 2 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **CEREAL** | MAIZ PIRA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **ONCES** | **FRUTA** | MANGO PICADO | 329 | C051 | Mango común, crudo | 200,00 | 100,00 | 79 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 0,1 | 140,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO DORADO | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 125,00 | 100,00 | 166 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,8 | 24,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO DORADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 8,90 | 8,90 | 80 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO DORADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **PROTEINA** | POLLO DORADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 55,56 | 50,00 | 36 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,4 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 44 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 47 | A040 | Harina de trigo, fortificada, todo | 10,00 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **SOPA O** | SOPA CARMELITA | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **CEREAL** | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,75 | 3,75 | 34 | 0,0 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| **MENU 26** | **SEMANA 4** | **CENA** | **BEBIDA** | AROMATICA DE HIERBAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2154 | 104,3 | 59,7 | 321,5 | 15,3 | 928,5 | 2191,4 | 12,0 | 1210,6 |
| | | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| | | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 101% | 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 EN ERGIA POR TI MPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE | DE ENERGIA | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 495,7 | 28,6 | 3,7 | 82,7 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 216,8 | 9,7 | 7,5 | 38,2 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 647,0 | 30,8 | 18,5 | 86,1 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 230,6 | 8,5 | 7,0 | 53,5 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 497,1 | 26,5 | 22,9 | 44,9 | 23 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 50,96 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | TINTO | 726 | L004-6 | Café soluble, descafeinado, en | 6,00 | 6,00 | 22,26 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 8,4 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | 14 | A012 | Avena en Hojuelas, Precocida | 20,00 | 20,00 | 82,20 | 3,4 | 1,5 | 12,8 | 0,9 | 10,8 | 0,6 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 6,00 | 6,00 | 23,82 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | COLADA DE AVENA | N2505 | ppppp | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVO EN TORTILLA | 675 | J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 60,00 | 54,00 | 80,46 | 6,8 | 5,8 | 0,2 | 0,9 | 28,6 | 75,1 | 0,8 | 95,6 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVO EN TORTILLA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | HUEVO EN TORTILLA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | PAN ROLLO | 83-4 | A060-12 | Pan hojaldrado 60g | 30,00 | 30,00 | 80,40 | 2,7 | 1,0 | 14,6 | 0,9 | 16,2 | 162,3 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | C050 | Mandarina, cruda | 142,86 | 100,00 | 54 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 0,2 | 35,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA | KUMIS | 624 | G002-2 | Kumis, entero, con azucar *200 | 200,00 | 200,00 | 176,00 | 5,8 | 5,0 | 27,0 | 0,2 | 226,0 | 92,0 | 0,6 | 126,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 74,56 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | GRANADILLA | 305 | C028 | Granadilla, cruda | 133,33 | 40,00 | 38 | 0,8 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,3 | 11,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO AL | 480 | F019 | Cerdo, lomo, crudo | 100,00 | 100,00 | 110,00 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,9 | 10,0 | 53,0 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO AL | 129 | B009 | Ajo, crudo | 1,05 | 1,00 | 1,44 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO AL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | CARNE DE CERDO AL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 158,85 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 932 | T001 | Ajonjolí o sésamo, crudo | 4,00 | 4,00 | 26 | 0,8 | 2,1 | 0,7 | 0,5 | 39,0 | 0,4 | 0,3 | 0,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26,10 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLI | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | C002 | Aguacate Lorena, crudo | 77,92 | 60,00 | 107,40 | 1,0 | 8,0 | 6,0 | 0,2 | 6,0 | 3,6 | 0,3 | 1,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA DORADA | 249 | B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 93,75 | 75,00 | 119 | 0,7 | 0,2 | 28,1 | 0,2 | 12,0 | 10,5 | 0,2 | 0,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA DORADA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18,00 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | YUCA DORADA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 44,44 | 40,00 | 39 | 0,8 | 0,1 | 8,4 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 93-2 | A072-6 | Pasta alimenticia enriquecida * | 10,00 | 10,00 | 37,10 | 1,3 | 0,2 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 12,50 | 5,00 | 4,95 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 0,1 | 2,6 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 4,70 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 7,71 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 0,88 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | SOPA DE CONCHITAS | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 58,89 | 53,00 | 39,22 | 0,5 | 0,1 | 7,7 | 0,9 | 22,3 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 8,00 | 8,00 | 31,76 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE CURUBA | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 36 | 3,5 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 133,4 | 45,2 | 0,4 | 1,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE CURUBA | 298 | C021 | Curuba, cruda | 126,00 | 63,00 | 23,94 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 0,6 | 4,4 | 53,6 | 0,0 | 107,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | SORBETE DE CURUBA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 11,00 | 11,00 | 43,67 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO | TORTA DE ZANAHORIA | 112 | A077-7 | TORTA CON SABOR A QUESO | 30,00 | 30,00 | 121 | 1,6 | 5,8 | 15,5 | 0,4 | 19,5 | 117,9 | 0,1 | 24,3 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 542 | F099 | Res, carne magra, cruda | 90,00 | 90,00 | 125,10 | 19,6 | 5,1 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 45,9 | 3,2 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 1,85 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,5 | 1,4 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9,00 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | CARNE DE RES AL | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 106 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 225 | B089 | plátano harton, maduro, crudo | 13,89 | 10,00 | 13,20 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,0 | 5,4 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,90 | 1,90 | 17,10 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 50,00 | 45,00 | 43,85 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 0,4 | 3,6 | 4,5 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 25 | A018-1 | Cuchuco de trigo, crudo *500g | 12,00 | 12,00 | 42,96 | 1,5 | 0,1 | 8,9 | 0,5 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 4,70 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 9,90 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1,11 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 0,88 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE CUCHUCO DE | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 321 | C045 | Lulo, crudo | 46,67 | 28,00 | 13,44 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,2 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 10,4 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromática tisana | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | | 2191 | 92,1 | 53,0 | 324,3 | 15,1 | 937,2 | 1846,5 | 13,0 | 753,9 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | | 2127,0 | **74,0 106,0** | **47,0 83,0** | **266,0 346,0** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **9,3 40,0** | **562,0 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | | 103% | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIEMPO DE COMIDA** | **% DE APORTE** | **DE ENERGIA** | **CALORIAS** | **PROTEINA** | **GRASA** | **CARBOH.** | **% DE** |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 401,3 | 20,7 | 9,7 | 55,3 | 19 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 288,6 | 8,0 | 8,4 | 43,9 | 14 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 748,5 | 31,0 | 19,8 | 106,1 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 224,2 | 5,4 | 5,9 | 36,9 | 11 |
| **CENA** | 20 | 25 | 455,1 | 26,2 | 9,1 | 64,6 | 21 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 332 | C054 | Manzana comun cruda | 32,94 | 28,00 | 20 | 0,1 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 4,5 | 0,6 | 0,0 | 0,8 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | AGUA DE PANELA CON | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 210,00 | 210,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA | AGUA DE PANELA CON | 721 | K033 | Panela | 22,00 | 22,00 | 80 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 1,1 | 9,2 | 8,6 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEINA | TAMAL | 928 | S030 | Tamal de maiz, cocido | 200,00 | 200,00 | 362 | 7,6 | 14,4 | 47,6 | 1,2 | 48,0 | 554,0 | 1,2 | 24,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 43 | A034 | Harina de maiz blanco, precocida | 15,00 | 15,00 | 57 | 1,4 | 0,6 | 11,1 | 0,4 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 391 | D018 | Margarina, con sal | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 12,3 | 0,0 | 11,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO | AREPA | 743 | L015 | Sal | 0,25 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | C079 | Sandia, cruda | 250,00 | 100,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,1 | 30,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 649 | G028 | yogurt, bebible, entero, con | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,5 | 1,4 | 5,6 | 0,0 | 44,5 | 20,0 | 0,2 | 12,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 269 | C010-2 | Banano comun, crudo *500g | 21,43 | 15,00 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 343 | C065 | Papaya, madura, cruda | 21,43 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 0,0 | 35,3 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS | 332 | C054 | Manzana comun cruda | 17,65 | 15,00 | 11 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 2,4 | 0,3 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | LACTEO | ENSALADA DE FRUTAS | 329 | C051 | Mango comun, crudo | 30,00 | 15,00 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 0,0 | 21,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO | GALLETA WAFER | 35 | A025 -1 | Galleta, dulce, wafer, sabor | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,6 | 17,6 | 0,7 | 11,5 | 93,1 | 0,1 | 1,9 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 533 | F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, | 149,12 | 85,00 | 177 | 19,5 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 9,4 | 62,1 | 2,0 | 30,6 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 243 | B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 10,00 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 4,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 12,50 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 0,8 | 0,0 | 10,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 215 | B080 | Pimentón rojo, crudo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 9,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEINA | POLLO GUISADO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 45,00 | 45,00 | 159 | 3,0 | 0,2 | 36,0 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,4 | 0,0 | 5,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 244 | B103 | Tomate, crudo | 75,00 | 60,00 | 14 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,4 | 3,6 | 0,1 | 37,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,7 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 320 | C044 | Limón, crudo | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | TAJADA DE PLATANO | 225 | B089 | plátano hartón, maduro, crudo | 104,17 | 75,00 | 99 | 0,8 | 0,2 | 22,7 | 0,4 | 2,3 | 3,0 | 0,1 | 40,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBERCULO | TAJADA DE PLATANO | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 194 | B071 | Papa variedad harinosa, criolla, | 25,00 | 25,00 | 24 | 0,6 | 0,0 | 5,3 | 0,3 | 2,8 | 4,5 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 202 | B076 | Papa, variedad harinosa, | 16,67 | 15,00 | 15 | 0,3 | 0,0 | 3,1 | 0,1 | 1,2 | 1,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,4 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 0,0 | 197,7 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 60 | A053 | Maíz tierno, crudo | 5,00 | 5,00 | 8 | 0,2 | 0,1 | 1,5 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 171 | B047 | Guascas, crudas | 14,29 | 5,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 12,3 | 0,0 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 527 | F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 3,75 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 620 | G001 | Crema de leche | 2,00 | 2,00 | 7 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,9 | 0,0 | 7,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O | AJIACO | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZUCAR | 320 | C044 | Limón, crudo | 70,00 | 35,00 | 15 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 0,2 | 6,7 | 1,4 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZUCAR | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 12,00 | 12,00 | 48 | 0,0 | 0,0 | 11,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 629 | G007 | Leche de vaca, descremada, | 105,00 | 105,00 | 71 | 6,9 | 0,2 | 10,3 | 0,0 | 266,7 | 90,3 | 0,8 | 2,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 339 | C061 | Mora de castilla, cruda | 46,67 | 42,00 | 31 | 0,4 | 0,0 | 6,1 | 0,7 | 17,6 | 0,4 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 26 | xx | Fécula de maiz, precocido, | 21,00 | 21,00 | 76 | 1,5 | 0,0 | 17,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | 688 | K003-4 | Azucar blanco, granulado *5000g | 7,00 | 7,00 | 28 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA | COLADA DE FECULA DE | N2505 | #N/D | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO | GALLETA CRACKER | 30 | A026-1 | Galletas Cracker saborizadas | 16,00 | 16,00 | 75 | 1,3 | 2,8 | 10,9 | 0,4 | 17,1 | 113,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 453 | E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 180,00 | 90,00 | 86 | 18,1 | 1,5 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 46,8 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 620 | G001 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 23 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 0,0 | 24,7 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 391 | D018 | Margarina, con sal | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 26,3 | 0,0 | 24,6 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | N2501 | xxxx | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | N2500 | xxx | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 737 | XXXXX | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEINA | FILETE DE PESCADO EN | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 228 | B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 58,82 | 40,00 | 66 | 0,5 | 0,1 | 15,7 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 0,0 | 42,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 139 | B019 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 10 | 0,6 | 0,0 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 0,1 | 5,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 175 | B052 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,6 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 251 | B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 11,76 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | 131,8 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 542-1 | F098 | Res, carne gorda, cruda * murillo | 3,00 | 3,00 | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,7 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 159 | B035-2 | Cilantro, crudo *50g | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 | 0,9 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | N2526 | | PIMIENTA | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | SOPA O | SOPA DE PATACON | N2506 | | COMINO | 0,10 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 11 | A010-4 | Arroz blanco, pulido, crudo | 30,00 | 30,00 | 105,90 | 2,0 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,7 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 170 | B044 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 3,40 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 0,1 | 53,3 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 374 | D012-2 | Aceite de soya *3000ml | 2,90 | 2,90 | 26,10 | 0,0 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 153 | B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 3,75 | 1,50 | 0,56 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 129 | B009 | Ajo, crudo | 0,53 | 0,50 | 0,72 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 743 | L015 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 116,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 302 | C025 | Fresa, madura, cruda | 29,47 | 28,00 | 13 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 5,9 | 0,6 | 0,1 | 1,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | 721 | K033 | Panela | 14,00 | 14,00 | 51 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 0,7 | 5,9 | 5,5 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA | AROMATICA DE HIERBAS | N2504 | x | Aromatica tisana | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | 2268 | 79,8 | 57,9 | 345,9 | 11,9 | 832,6 | 2120,4 | 8,7 | 833,7 |
| | | | | | | | REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | 2127,0 | 74,0<br>106,0 | 47,0<br>83,0 | 266,0<br>346,0 | 8,3<br>45,0 | 950,0<br>2000,0 | 1250,0<br>2300,0 | 9,3<br>40,0 | 562,0<br>3000,0 |
| | | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA | | CALORIAS | PROTEINA | GRASA | CARBOH. | % DE |
| DESAYUNO | 20 | 25 | 611,9 | 16,4 | 17,7 | 92,9 | 29 |
| NUEVES | 10 | 15 | 193,5 | 3,2 | 5,1 | 32,8 | 9 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 663,0 | 26,9 | 19,6 | 92,0 | 31 |
| ONCES | 10 | 15 | 280,4 | 10,2 | 3,0 | 51,6 | 13 |
| CENA | 20 | 25 | 448,3 | 23,0 | 12,4 | 59,4 | 21 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |