V&N S.A.S

VYN SAS

ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - LUNES

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE	Café soluble, descafeinado, en polvo	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE COSTILLA	Res, costilla, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS RANCHEROS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Salchicha ranchera	20	20	47	2,44	3,64	0,48	0	0,08	224,2
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN	Hariina	58	39,44	65	0,47328	0,07888	15,49992	3,1552	0,15776	15,08
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PORCION DE FRUTA	Papaya, madura, cruda	114	79,8	32	0,399	0,0798	6,5436	19,152	0,2394	5,7
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Acelga, hojas, cruda	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	100	100	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Arveja verde, cruda	10	4	4	0,236	0,012	0,62	1,44	0,06	0,5
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Espinaca, cruda	4	2,4	1	0,0696	0,0048	0,0912	2,952	0,0576	2,64
	POLLO EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	220	160,6	292	29,0686	19,4326	0,1606	16,06	1,606	173,8
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Cilantro, crudo	5	4,5	2	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,3
		Acelga, hojas, cruda	3	2,55	1	0,0612	0,0051	0,13515	1,2495	0,0459	6,36
		Espinaca, cruda	3	1,8	1	0,0522	0,0036	0,0684	2,214	0,0432	1,98
	TAJADA DE PLATANO	Platano maduro	60	60	48	1,32	0,06	10,14	7,2	0,48	3,6
		aceite	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	LENTEJAS	Lenteja común, cruda	25	25	97	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,75
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,12
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA ROJA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	10,5
		Remolacha, sin cáscara,	30	27	12	0,567	0	1,944	10,8	0,27	1,8
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	9	8,55	3	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,36
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	30	24	13	0,336	0,024	2,472	3,84	0,192	21,3
		Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	10,5
		Mayonesa, con sal	1	1	3	0,009	0,334	0,054	0,14	0,002	7,11
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	CALDO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	40	40	56	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,5	0,475	1	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,095
	CARNE DE CERDO ORIENTAL	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68

		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
	POLLO AL HORNO	Pollo, pechuga con piel, cruda	190	176,7	293	36,5769	16,2564	0,1767	19,437	1,2369	119,7
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PLATANO AL HORNO	Platano maduro	130	130	104	2,86	0,13	21,97	15,6	1,04	7,8
			0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	TORTA DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	42,5	20	0,2975	0,0425	4,0375	11,475	0,17	17,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	8	7,2	11	0,9072	0,7776	0,0216	3,816	0,1224	11,12
		Leche de vaca, entera, en polvo	3	3	15	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	20	20	73	2,64	0,38	14,42	3,6	1,02	0,4
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Azúcar blanco, granulado	17	17	67	0	0	16,881	0	0,017	0
		Polvo de hornear, doble accion sulfato de alumini	0,1	0,1	0	0	0	0,0277	5,876	0,011	10,6
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	JUGO DE MORA	mORA, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4639,0	296,1	175,4	454,3	714,2	26,2	4305,0
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			163%	276%	185%	111%	65%	222%	287%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - MARTES

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE POLLO	Pollo, , cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,5	0,475	1	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,095
	HUEVO REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE DE RES EN BISTEC	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA	Harina de maíz blanco, precocida	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4	2,7	1
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	PORCION DE FRUTA	Mandarina, cruda	100	70	38	0,63	0,07	7,98	24,5	0,21	2
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	7	26	0,91	0,105	5,229	1,75	0,273	0,42
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10	10	10	0,22	0,01	2,11	1,1	0,1	1,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	10	8	9	0,072	0,008	2,104	1,68	0,072	0,1
		Ahuyama, cruda	10	8,5	3	0,068	0,017	0,493	1,7	0,068	0,1
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	20	12	15	0,156	0,012	3,636	0,48	0,084	0
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ESTOFADO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	10	8,5	3	0,085	0,0255	0,5355	0,595	0,034	0,2
		Ajo, crudo	0,2	0,19	0	0,00893	0,00057	0,05567	0,076	0,00247	0,038
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052

	POLLO SUDADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	220	160,6	292	29,0686	19,4326	0,1606	16,06	1,606	173,8
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal, tomate, cebolla cabezona, larga	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CASCABELES DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	89	60,52	100	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	23,14
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	GARBANZO	Garbanzo, cruda	35	21	7	0,609	0,042	0,798	25,83	0,504	23,1
		Cebolla cabezona, cruda	8	7,2	11	0,9072	0,7776	0,0216	3,816	0,1224	11,12
		tomate crudo	3	3	15	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
		papa cruda	20	20	73	2,64	0,38	14,42	3,6	1,02	0,4
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,32
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Pimentón rojo, crudo	0,3	0,255	0	0,00255	0,000765	0,016065	0,01785	0,00102	0,006
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	6,4	1	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,48
			8	3,2	1	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	1,2
	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO CON ZANAHORIA RALLADA	Pepino Cohombro, crudo	40	30	4	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	40	34	16	0,238	0,034	3,23	9,18	0,136	14
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	JUGO DE TOMATE	Tomate de árbol amarillo, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	GALLETAS	Galletas ducles, tipo wafer	25	25	114	1,35	3,8	18,3	12	0,75	97
CENA	AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	12	12	49	2,028	0,9	7,692	6,48	0,54	0,36
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
	PECHUGA AL HORNO	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ ZANAHARIA	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo, zanahoria cruda rallada	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TAJADA DE PLATANO	Platano Maduro, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		aceite de soya	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	JUGO DE PIÑA	Piña, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4845,8	307,9	164,7	517,4	752,5	35,9	3836,3
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			170%	288%	173%	126%	68%	304%	256%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - MIERCOLES

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE PICADO	Viceras de Res, , crudo	40	27,2	45	5,7664	2,3936	0	1,632	0,7344	26,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal, cebolla junca, tomate	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	SALCHICHAS	Salchichas, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TOSTADAS	Tostadas o calados, horneados	45	45	179	4,5	3,06	32,535	18	1,62	256,5
	PORCION DE FRUTA	Banano común, crudo	115	80,5	81	1,2075	0,0805	17,9515	6,44	0,7245	3,45
ALMUERZO	MAZAMORRA	Maiz de peto	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Leche liquida, panela	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Azucar	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE DE CERDO AGRIDULCE	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343

		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Azúcar blanco, granulado	1	1	4	0	0	0,993	0	0,001	0
		Piña, cruda	10	5,5	3	0,033	0,0055	0,682	0,88	0,0275	0,3
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	POLLO FRITO	Pollo cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1	1	4	0,13	0,015	0,747	0,25	0,039	0,06
	DEDITOS DE PROMASA	Harina de Maiz, queso	60	60	58	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8
		Sal, Aceite de Soya	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	FRIJOLES	Frijol caraota o negro, crudo	33	33	127	7,524	0,561	19,47	42,57	2,013	1,65
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Plátano hartón, verde, crudo	5	3,4	6	0,0408	0,0068	1,3362	0,272	0,0136	1,3
		Ahuyama, cruda	10	8,5	3	0,068	0,017	0,493	1,7	0,068	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	3	2,4	1	0,0216	0,0024	0,0984	0,216	0,012	0,18
	ENSALADA DE PICO DE GALLO	Tomate, crudo	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	35	33,25	13	0,4655	0,03325	2,56025	7,98	0,09975	1,4
		Cilantro, crudo	15	13,5	6	0,3105	0,081	0,7965	11,07	0,243	6,9
		Limón, crudo	20	10	4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,8
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	LIMONDA DE PANELA	Zumo de Limon,	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
	CALDO DE POLLO	Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	POLLO EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	220	160,6	292	29,0686	19,4326	0,1606	16,06	1,606	173,8
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	YUCA COCIDA	Yuca pelada, crudo	89	60,52	100	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	23,14
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4758,6	309,6	156,5	512,3	792,3	38,7	3988,8
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			167%	289%	165%	125%	72%	328%	266%

Yuristra Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - JUEVES

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AVENA	Avena, en hojuelas	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE CARNE	Carne de Res, cruda	40	40	53	7,84	2,36	0	6,8	0,4	32,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS FRITOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	POLLO APANADO	Pollo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019

		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Harina de trigo	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	GALLETAS DE SODA	Galletas saladas, tipo soda	50	50	212	4,8	4,85	36,45	19	2,8	472
ALMUERZO	AJIAQUITO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Acelga, hojas, cruda	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	POLLO SUDADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	220	160,6	292	29,0686	19,4326	0,1606	16,06	1,606	173,8
		Tomate y cebolla junca y cabezona	10	10	58	4,82	4,18	0,25	21,2	0,72	52,3
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	GOULASH DE CARNE	carne de res, cuadritos, cruda	234	180,18	499	33,69366	40,5405	0	19,8198	1,8018	217,62
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Tomate y cebolla junca y cabezona	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ CON ESPINACA	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda, Espinacas picadas	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ALVERJA	Alverja	35	29,75	14	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	12,25
		Cebolla junca, tallos, cruda	25	22,5	10	0,4725	0	1,62	9	0,225	1,5
		Toamte	3	3	10	0,027	1,002	0,162	0,42	0,006	21,33
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Papa cruda	15	6	6	0,354	0,018	0,93	2,16	0,09	0,75
	ENSALADA DE TOMATE	Tomate, crudo	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	35	33,25	13	0,4655	0,03325	2,56025	7,98	0,09975	1,4
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	20	10	4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,8
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	JUGO DE MORA	Mora común, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	GELATINA	gelatina de sabor,agua	20	20	72	0,58	0,36	16,66	26,8	0,16	0
CENA	SORBTE DE AVENA	Avena en Hojuelas	60	51	15	0,408	0,102	2,958	10,2	0,408	0,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		azucar	100	100	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	6
	POLLO EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Naranja, cruda	10	6	2	0,042	0,018	0,528	1,98	0,078	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA BLANCA	Harina de maíz blanco, precocida	80	80	304	7,28	2,96	59,12	3,2	2,16	0,8
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de Arbol, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4967,9	279,9	191,5	514,5	668,2	34,2	4467,7
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			174%	261%	202%	125%	61%	290%	298%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración: 22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - VIERNES

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	42	42	196	1,512	6,972	31,71	15,12	1,47	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24

		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS PRIMAVERA	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, magra, cruda	170	170	236	37,06	9,69	0	10,2	4,59	86,7
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Aceite de soya	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TOSTADAS	Harina de maíz blanco, precocida	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4	2,7	1
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	FRUTA DE COSECHA	Mango Tommy Atkins, crudo	79	60,04	116	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0
ALMUERZO	SOPA DE HUESO CARNUDO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Res, hueso carnudo, crudo	30	20,4	33	4,3248	1,7952	0	1,224	0,5508	19,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	POLLO SUDADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	3	2,55	1	0,01785	0,00255	0,24225	0,6885	0,0102	1,05
		Habichuela, cruda	3	2,7	1	0,0567	0	0,1944	1,08	0,027	0,18
	PAPA SALADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81
	PASTAS CREMOSAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	44	44	163	5,72	0,66	32,868	11	1,716	2,64
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Leche de vaca, entera, en polvo	3	3	15	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Tomate, crudo	25	20	5	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21,25	10	0,14875	0,02125	2,01875	5,7375	0,085	8,75
		Cebolla cabezona, cruda	25	23,75	10	0,3325	0,02375	1,82875	5,7	0,07125	1
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Lechuga común, cruda	25	13,75	2	0,11	0,01375	0,3575	2,8875	0,12375	1,5
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	BOCADILLO	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	20	20	64	0,06	0,02	15,8	5	0,24	0
CENA	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	50	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	15	15	49	1,245	1,26	8,19	40,5	0,03	18,45
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Crema de leche	5	5	17	0,105	1,75	0,085	3,4	0	2,3
		Uvas pasas sin semilla	1	1	3	0,032	0,005	0,791	0,49	0,021	0,12
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	POLLO EN SALSA BBQ	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Salsa barbecue	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	140	140	112	3,08	0,14	23,66	16,8	1,12	8,4
	Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
	Leche de vaca, entera, en polvo	1	1	5	0,263	0,266	0,384	9,4	0,005	3,69
	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, MANGO, UVAS PASAS	Piña, cruda	35	19,25	11	0,1155	0,01925	2,387	3,08	0,09625	1,05
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	29,75	14	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	12,25
	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	Mango Tommy Atkins, crudo	35	26,6	52	0,1064	0,0266	12,4754	2,128	0,0266	0
	Uvas pasas sin semilla	1	1	3	0,032	0,005	0,791	0,49	0,021	0,12
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
	Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	Total			4761,6	277,2	154,9	550,0	700,2	33,5	3561,1
	APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
	Adecuación			167%	259%	163%	134%	64%	284%	237%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - SABADO

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	COLAD DE HOJUELAS	Hojuelas	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE COSTILLA	Carne res, costilla cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	OMELETT	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	5	5	5	0,13	0,05	0,93	0,25	0,045	10,7
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE SUDADO	Carne de res, magra, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	FRITURAS DE HARINA	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	50	40	64	0,36	0,12	14,96	6,4	0,12	7
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
ALMUERZO	CREMA DE GARBANZOS	Garbanzo, crudo	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	100	100	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	6
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	SOBREBARRIGA EN SALSA	Carne de Res, magra sobrebarriga, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		tomate	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1	1	4	0,13	0,015	0,747	0,25	0,039	0,06
	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
	ENSALADA DE LA HUERTA	Pepino Cohombro, crudo	35	26,25	4	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,7
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	29,75	14	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	12,25
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	TORTA	Mantequilla	20	20	149	0,16	16,44	0	4,4	0,04	44,6
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	30	30	109	3,96	0,57	21,63	5,4	1,53	0,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,134	0,972	0,027	4,77	0,153	13,9
		Leche de vaca, entera, en polvo	3	3	15	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Polvo de hornear, doble accion sulfato de alumini	0,1	0,1	0	0	0	0,0277	5,876	0,011	10,6
		vainilla extracto, imitacion, no alcohol	0,1	0,1	0	0	0	0,0144	0,003	0,0001	0,003
CENA	COLADA DE PLATANO	Almidon de maiz (maicena) fecula de maiz	12	12	44	0,036	0,012	10,956	0,24	0,06	1,08
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0

		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		vainilla extracto, imitacion, no alcohol	0,1	0,1	0	0	0	0,0144	0,003	0,0001	0,003
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	PESCADO APANADO	Corvina, de mar, filete, crudo	200	200	200	35,6	6,4	0	30	0,8	112
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	20	20	73	2,64	0,38	14,42	3,6	1,02	0,4
		Huevo de gallina, entero, en polvo	25	25	145	12,05	10,45	0,625	53	1,8	130,75
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TAJADAS DE PLATANO VERDE	Platano verde, crudo	130	130	104	2,86	0,13	21,97	15,6	1,04	7,8
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	JUGO DE PIÑA	Piña, madura, cruda	74	70,3	32	0,5624	0,3515	5,8349	14,763	0,3515	1,48
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Total			4579,0	274,2	177,1	460,9	825,5	27,1	3936,0
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			160%	256%	186%	112%	75%	230%	262%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 1 - DOMINGO

Tiempo de Comida	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	42	42	196	1,512	6,972	31,71	15,12	1,47	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE POLLO	Pollo, sin piel, cruda	40	40	56	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS ENTOMATADOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE A LA PLANCHA	Carne de res, magra, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA	Harina de maiz , sal	40	40	111	3,56	0,64	22,72	10	0,76	473,2
	FRUTA DE COSECHA	Fresa, madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
ALMUERZO	SANCOCHO DE CARNE DE RES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Res, cruda	30	21,9	63	3,7449	5,1027	0,5037	1,971	0,3504	18
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,144	0,048	5,984	2,56	0,048	2,8
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	GOULASH DE CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA	Piña, cruda	35	19,25	11	0,1155	0,01925	2,387	3,08	0,09625	1,05
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	29,75	14	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	12,25
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343

		Tomate, crudo	25	20	5	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,5
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de Arbol, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		azucar	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
	HAMBURGUESA	Carne molida, magra	78	78	109	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56
		queso	78	72,54	120	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	49,14
		Lechuga	80	80	111	17,44	4,56	0	4,8	2,16	40,8
		Tomate	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		cebolla	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	PAPA A LA FRANCESA	Papa, sin cascara, crudo	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ENSALADA MIXTA	Pepino Cohombro, crudo	40	30	4	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,8
		Tomate, crudo	40	32	7	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	2,4
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4535,1	299,3	168,1	441,9	671,0	29,2	4090,0
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			159%	279%	177%	108%	61%	247%	273%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - LUNES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE	Chocolate, en pastillas, con azucar	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE POLLO	Res, costilla, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS RANCHEROS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Salchicha ranchera	20	20	47	2,44	3,64	0,48	0	0,08	224,2
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE SUDADA	Res , carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	60	40,8	68	0,4896	0,0816	16,0344	3,264	0,1632	15,6
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PORCION DE FRUTA	Papaya, madura, cruda	115	80,5	32	0,4025	0,0805	6,601	19,32	0,2415	5,75
ALMUERZO	SOPA DE CONCHAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Plátano collí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES EN SALSA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ ESMERALDA	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2

		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		Cilantro, crudo	5	4,5	2	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,3	
		Acelga, hojas, cruda	5	4,25	2	0,102	0,0085	0,22525	2,0825	0,0765	10,6	
		Espinaca, cruda	5	3	1	0,087	0,006	0,114	3,69	0,072	3,3	
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	Platano maduro, sin cascara	20	20	74	2,6	0,3	14,94	5	0,78	1,2	
		Aceite de soya	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2	
	ARVEJAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	55	46,75	22	0,32725	0,04675	4,44125	12,6225	0,187	19,25	
		Arveja verde, cruda	55	22	22	1,298	0,066	3,41	7,92	0,33	2,75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6	
		Cebolla cabezona, cruda	9	8,55	3	0,1197	0,00855	0,65835	2,052	0,02565	0,36	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
	ENSALA DE TOMATE	Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8	
		Cebolla cabezona, cruda	30	28,5	11	0,399	0,0285	2,1945	6,84	0,0855	1,2	
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6	
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
	JUGO DE MORA	Mora, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4	
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0	
CENA	COLADA DE AVENA	Avena en hojuelas	40	37,2	62	7,7004	3,4224	0,0372	4,092	0,2604	25,2	
		Leche de vaca, entera, en polvo	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4	
		Azúcar blanco, granulado	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6	
		canela	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38	
	PECHUGA DE POLLO AL HORNO	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009	
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055	
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052	
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044	
	CARNE DE CERDO EN MIEL MOSTAZA	Cerdo, carne magra, cruda	170	170	238	36,38	10,2	0,34	28,9	1,36	88,4	
		Cebolla junca, tallos, cruda	234	93,6	35	1,1232	0,0936	6,3648	53,352	0,468	35,1	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009	
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055	
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
		Miel de abejas, líquida	1	1	3	0,006	0	0,824	0,07	0,006	0,09	
		Salsa de mostaza	0,5	0,5	1	0,018	0,0165	0,0705	0,38	0,009	6,03	
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2	
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	PLATANO ASADO	Platano maduro, sin cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3	
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0	
		Total			4708,0	314,5	180,0	440,9	750,0	30,1	4002,6	
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500	
		Adecuación			165%	294%	190%	107%	68%	255%	267%	

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - MARTES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CAFÉ EN LECHE	Café molido	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE RES	Carne de Res magra, cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Cebolla, tomate y sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN TAJADO	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,56	0,64	22,72	10	0,76	473,2
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Arroz blanco, pulido, crudo	5	5	18	0,335	0,02	4,005	0,45	0,04	0,1
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86

		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009	
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055	
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052	
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044	
	ESTOFADO	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42	
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4	
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9	
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009	
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055	
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052	
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2	
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052	
	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	2	2	7	0,264	0,038	1,442	0,36	0,102	0,04	
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
	PASTA	Espaguetis	70	63	13	0,378	0,126	2,394	9,45	0,441	2,8	
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
		cebolla caebzona	5	5	4	0,11	0,005	0,845	0,6	0,04	0,3	
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052	
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6	
	ENSALADA DE ZANAHORIA,	Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	5,25	
		Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6	
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6	
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2	
		Sal	0,1	0,1	0	0	0	0	0,024	0,0003	38,781	
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
		Lechuga común, cruda	20	11	2	0,088	0,011	0,286	2,31	0,099	1,2	
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1	
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0	
	TORTA DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	53	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	0,3	
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026	
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	25	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45	
		Sal	7	7	23	0,581	0,588	3,822	18,9	0,014	8,61	
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0	
		Uvas pasas sin semilla	1	1	3	0,032	0,005	0,791	0,49	0,021	0,12	
CENA	MAZAMORRA	Maiz peto	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7	
		leche liquida	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16	
		Azúcar blanco, granulado	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86	
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6	
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4	
		Aceite de soya	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9	
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009	
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055	
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052	
	GOULASH DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42	
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4	
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,75	
		Habichuela, cruda	5	4,5	2	0,0945	0	0,324	1,8	0,045	0,3	
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2	
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2	
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019	
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	PAPA AL HORNO	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	140	140	112	3,08	0,14	23,66	16,8	1,12	8,4	
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
	ENSALADA TROPICAL	Mango Tommy Atkins, crudo	35	26,6	52	0,1064	0,0266	12,4754	2,128	0,0266	0	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	10,5	
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343	
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2	
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0	
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0	
		Total			4456,6	285,8	161,1	454,0	616,1	37,7	4017,9	
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500	
		Adecuación			156%	267%	170%	111%	56%	320%	268%	

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - MIERCOLES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE HUESO DE PESCADO	Res, hueso carnudo, crudo	40	27,2	45	5,7664	2,3936	0	1,632	0,7344	26,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4

		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	POLLO SUDADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	50	50	212	4,8	4,85	36,45	19	2,8	472
	PORCION DE FRUTA	Banano común, crudo	115	80,5	81	1,2075	0,0805	17,9515	6,44	0,7245	3,45
ALMUERZO	SOPA DE PASTAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	#¡REF!
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE CERDO EN BISTEK	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	POLLO DORADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ CON BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA SUDADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,12
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	LENTEJAS	Lenteja común, cruda	25	25	97	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	30	28,5	11	0,399	0,0285	2,1945	6,84	0,0855	1,2
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de Arbol, madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	COLADA DE PLATANO	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Harina de platano, Precocida	10	10	41	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		esencia	0,1	0,1	0	0	0	0,0144	0,003	0,0001	0,003
	PERRO CALIENTE	Salchicha de perro	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		pan para perro	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Cebolla cabezona, cruda	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		queso	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		salsa de toamte	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		mayones	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	GALLETA DE SAL	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	30	16,5	9	0,099	0,0165	2,046	2,64	0,0825	0,9
		sal	30	21	8	0,105	0,021	1,722	5,04	0,063	1,5
	JUGO DE MORA	Mora, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4614,4	265,4	169,1	494,7	775,5	34,1	#¡REF!
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			162%	248%	178%	121%	71%	289%	#¡REF!

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - JUEVES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Fecula de maiz	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	40	40	53	7,84	2,36	0	6,8	0,4	32,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS FRITOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	HIGADO ENCEBOLLADO	Higado, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		cebolla cabezona, cruda	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN	Harina de trigo	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Pollo, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PLATANO MADURO AL HORNO	plátano hartón, maduro, crudo	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
		Mantequilla	3	3	22	0,024	2,466	0	0,66	0,006	6,69
	HABICHUELAS SUDADAS	Habichuela, cruda	70	63	27	1,323	0	4,536	25,2	0,63	4,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	1,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	8	6,4	1	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,48
	ENSALADA DE REPOLLO	Repollo, crudo	35	26,6	52	0,1064	0,0266	12,4754	2,128	0,0266	0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	29,75	14	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	12,25
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	POSTRE	Leche asada	20	20	72	0,58	0,36	16,66	26,8	0,16	0
CENA	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6
		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	25	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	15	15	49	1,245	1,26	8,19	40,5	0,03	18,45
		Crema de leche	5	5	17	0,105	1,75	0,085	3,4	0	2,3
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Uvas pasas sin semilla	5	5	17	0,16	0,025	3,955	2,45	0,105	0,6
	GOULASH DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	YUCA CON SALSA CRIOLLA	Yuca, sin cáscara, crud	130	130	104	2,86	0,13	21,97	15,6	1,04	7,8

		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA CESAR	Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Arveja verde, cruda	30	12	12	0,708	0,036	1,86	4,32	0,18	1,5
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Lechuga común, cruda	30	16,5	3	0,132	0,0165	0,429	3,465	0,1485	1,8
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,266	0,019	1,463	4,56	0,057	0,8
	LIMONADA DE PANELA	Zumo de Limon	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4495,2	306,2	149,3	467,6	701,3	32,6	3547,0
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			158%	286%	157%	114%	64%	277%	236%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración: _22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - VIERNES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AGUADEPANELA CON LECHE	Panela	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE RES	Res, costilla, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS CON ESPINACAS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Espinacas	10	10	9	0,26	0,1	1,86	0,5	0,09	21,4
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE SUDADA	Carne de res, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomate, crudo	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA DE QUESO	Hariina	58	39,44	65	0,47328	0,07888	15,49992	3,1552	0,15776	15,08
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PORCION DE FRUTA	Patilla, crudo	79	60,04	116	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Espinacas	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Acelga, hojas, cruda	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	PESCADO APANADO	Res, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
		Pimentón rojo, crudo	2	1,7	1	0,017	0,0051	0,1071	0,119	0,0068	0,04
	CERDO SALTEDO	Carne de cerdo magra, cruda	200	200	200	35,6	6,4	0	30	0,8	112
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		salsa para carnes	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA SALADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	FRIJOL	Frijol	33	33	127	7,524	0,561	19,47	42,57	2,013	1,65
		Platano verde, cruda	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		crema de keche	5	3,4	6	0,0408	0,0068	1,3362	0,272	0,0136	1,3
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA DE ESPINACAS	Espinaca, cruda	40	25,6	57	0,3328	4,1984	3,456	2,048	0,128	0
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343

		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6
	LIMONA DE PANELA	Zumo de limon, madura, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		panela	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	MAIZENA	Fecula de maiz, maicena	60	51	15	0,408	0,102	2,958	10,2	0,408	0,6
		leche liqudia	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Azúcar blanco, granulado	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		canela	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
	CERDO CON VERDURAS	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Tomate, crudo	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	POLLO ASADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TAJADAS DE PLATANO	Platano pinton, cruda, aceite de soya	60	60	58	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8
	JUGO DE MORA	mora, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4963,3	304,0	178,2	518,1	721,4	30,2	4092,1
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			174%	284%	188%	126%	66%	256%	273%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - SABADO

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE	Chocolate	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE POLLO	Pollo, cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Tomate, crudo, Cebolla junca	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	HIGADO EN SALSA	Higado, crudo	242	242	334	49,368	10,89	9,438	21,78	20,328	183,92
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6
		Tomate, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN TAJADO	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	45	45	179	4,5	3,06	32,535	18	1,62	256,5
		Aceite de soya	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
ALMUERZO	CREMA DE ALVERJAS	Alverjas crudo	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Cebolla cabezona, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		tomate crudo	70	42	54	0,546	0,042	12,726	1,68	0,294	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	SOBREBARRIGA EN SALSA	Carne de Res, sobrebarria, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	NUGETS DE POLLO	Pechuga de pollo magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Azúcar blanco, granulado	1	1	4	0	0	0,993	0	0,001	0
	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1	1	4	0,13	0,015	0,747	0,25	0,039	0,06
	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
		Panela	1	1	4	0,006	0,001	0,902	0,42	0,049	0,39

	PASTA CON CREMA	Espaguetis crudo	30	30	112	7,17	0,33	18,06	18	1,38	4,5
		tomate crudo	25	25	20	0,55	0,025	4,225	3	0,2	1,5
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,75
		crema de leche	5	4,25	2	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,75
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA DE AGUACATE	Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Aguacate	30	22,5	3	0,1125	0,0225	0,5175	4,05	0,0675	0,6
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Cebolla cabezona, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	POSTRE	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	20	20	64	0,06	0,02	15,8	5	0,24	0
CENA	CREMA BLANCA	harina de trigo	12	12	44	0,036	0,012	10,956	0,24	0,06	1,08
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		vainilla extracto, imitacion, no alcohol	0,1	0,1	0	0	0	0,0144	0,003	0,0001	0,003
	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	CARNE SUDADA	Carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Aceite de soya	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA AL HORNO	papa , sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de Arbol , madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
					4744,6	302,5	151,2	529,0	724,5	50,1	3566,5
					2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
					166%	282%	159%	129%	66%	425%	238%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 2 - DOMINGO

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AVENA	Avena en hojuelas	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	40	40	56	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS RANCHEROS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Salchihcas	5	5	11	0,57	0,775	0,37	0,4	0,03	51,15
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	POLLO SALTEADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA BLANCA	Harina de maíz blanco, precocida	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4	2,7	1
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	2	2	15	0,016	1,644	0	0,44	0,004	4,46
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	FRUTA DE COSECHA	Papaya, madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	60	51	15	0,408	0,102	2,958	10,2	0,408	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	PECHUGA AL HORNO	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055

		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES PICADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	YUCA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PICADO DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	10,5
		Arveja verde, cruda	20	8	8	0,472	0,024	1,24	2,88	0,12	1
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,75
		Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,266	0,019	1,463	4,56	0,057	0,8
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Habichuela, cruda	30	27	12	0,567	0	1,944	10,8	0,27	1,8
		Apio, crudo	5	2,5	1	0,0175	0,005	0,115	1,05	0,01	4
	ENSALADA CESAR	Repollo blanco, crudo	35	24,5	10	0,441	0,0735	1,568	10,78	0,1225	6,3
		Piña, cruda	35	19,25	11	0,1155	0,01925	2,387	3,08	0,09625	1,05
		Uva, deshidratada	15	15	49	0,375	0,045	11,28	5,7	0,36	3,75
		Crema de leche	3	3	10	0,063	1,05	0,051	2,04	0	1,38
	JUGO DE MORA	Mora, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	COLADA	Harina de maíz blanco, precocida	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Leche de vaca, entera, en polvo	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		azucar	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		esencia de vainilla	10	10	37	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
		canela	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
	ARROZ CON POLLO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Pechuga de pollo, sin piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		alverja, habichuela	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	JUGO TROPICAL	Papaya, piña, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4955,9	322,8	181,8	492,7	617,5	36,6	3939,4
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			174%	301%	191%	120%	56%	310%	263%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - LUNES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AVENA	Avena en hojuelas	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE CARNE	Res, costilla, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS FRITOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	POLLO EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Azúcar blanco, granulado	1	1	4	0	0	0,993	0	0,001	0
		Piña, cruda	10	5,5	3	0,033	0,0055	0,682	0,88	0,0275	0,3
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,56	0,64	22,72	10	0,76	473,2
	PORCION DE FRUTA	Papaya, madura, cruda	115	80,5	32	0,4025	0,0805	6,601	19,32	0,2415	5,75
ALMUERZO	SOPA DE PLATANO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100	60	77	0,78	0,06	18,18	2,4	0,42	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	20	20	16	0,44	0,02	3,38	2,4	0,16	1,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE DE RES ENCEBOLLA	Res, carne magra, cruda	170	170	236	37,06	9,69	0	10,2	4,59	86,7

		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	POLLO EN SALSA AGRIDULCE	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	200	146	266	26,426	17,666	0,146	14,6	1,46	158
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Azúcar blanco, granulado	1	1	4	0	0	0,993	0	0,001	0
		Piña, cruda	10	5,5	3	0,033	0,0055	0,682	0,88	0,0275	0,3
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Cilantro, crudo	5	4,5	2	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,3
		Acelga, hojas, cruda	5	4,25	2	0,102	0,0085	0,22525	2,0825	0,0765	10,6
		Espinaca, cruda	5	3	1	0,087	0,006	0,114	3,69	0,072	3,3
	PAPA DORADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	ALVERJAS	Alverjas común, cruda	25	25	97	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	30	25,5	12	0,1785	0,0255	2,4225	6,885	0,102	10,5
		Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,266	0,019	1,463	4,56	0,057	0,8
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	LIMONADA DE PANELA	Zumo de limon	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
		Panela	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	SOPA DE PASTA	Pasta para sopa	25	22,5	34	2,835	2,43	0,0675	11,925	0,3825	34,75
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Alverja desgranada	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE DE CERDO AL HORNO	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ESTOFADO DE CARNE	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Deditos de queso	harina de maiz	130	130	104	2,86	0,13	21,97	15,6	1,04	7,8
		Mantequilla	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
		Leche de vaca, entera, en polvo	1	1	5	0,263	0,266	0,384	9,4	0,005	3,69
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	ENSALADA DE REPOLLO	Repollo blanco, crudo	35	24,5	10	0,441	0,0735	1,568	10,78	0,1225	6,3
		Piña, cruda	60	33	18	0,198	0,033	4,092	5,28	0,165	1,8
		Uva, deshidratada	10	10	33	0,25	0,03	7,52	3,8	0,24	2,5
		Crema de leche	1	1	3	0,021	0,35	0,017	0,68	0	0,46
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
	JUGO TROPICAL	Piña, Papaya cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4196,5	245,9	155,6	438,9	660,8	28,3	3989,2
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			147%	230%	164%	107%	60%	240%	266%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - MARTES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE POLLO	Pollo, cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6

		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Cebolla junca, tallos, cruda	20	20	47	2,44	3,64	0,48	0	0,08	224,2
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		tomate crudo, sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6
		Tomate	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN DE SAL	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	100	100	363	13,2	1,9	72,1	18	5,1	2
		Aceite de soya	5	4,5	7	0,567	0,486	0,0135	2,385	0,0765	6,95
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Acelga, hojas, cruda	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	COSTILLA DE CERDO EN SALSA BBQ	Costilla de Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Salsa barbecue	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
	GOULASH DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		pasta fideos	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	PLATANO AMARILLO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
	ENSALADA DE REPOLLO Y PIÑA	Tomate, crudo	40	32	7	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	2,4
		Repollo	30	22,5	3	0,1125	0,0225	0,5175	4,05	0,0675	0,6
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Piña, cruda	15	13,5	6	0,3105	0,081	0,7965	11,07	0,243	6,9
	NARANJADA	Zumo de Naranja, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	POSTRE	Galletas ducles, tipo wafer	25	25	114	1,35	3,8	18,3	12	0,75	97
CENA	AVENA CON CANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
	POLLO GRILLE	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	YUCA CON GUISO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,12
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4817,6	334,7	152,8	511,2	728,9	42,2	3761,2
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			169%	312%	161%	125%	66%	358%	251%

Yuirsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

VYN SAS

ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - MIERCOLES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CAFÉ EN LECHE	Café molido	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE HUEVO	Huevos	40	27,2	45	5,7664	2,3936	0	1,632	0,7344	26,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS RANCHEROS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Salchicha	8	8	17	0,912	1,24	0,592	0,64	0,048	81,84
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	HIGADO ENCEBOLLADO	Res, hígado, crudo	242	242	334	49,368	10,89	9,438	21,78	20,328	183,92
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN BLANCO	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	2	2	7	0,264	0,038	1,442	0,36	0,102	0,04
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	PORCION DE FRUTA	Banano común, crudo	115	80,5		1,2075	0,0805	17,9515	6,44	0,7245	3,45
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	35	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CERDO AGRIDULCE	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA SALADA	Platano pintos sin cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	FRIJOLES	Frijol caraota o negro, crudo	33	33	127	7,524	0,561	19,47	42,57	2,013	1,65
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Plátano hartón, verde, crudo	5	3,4	6	0,0408	0,0068	1,3362	0,272	0,0136	1,3
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA VERDE	Tomate, crudo	25	20	5	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,5
		Pepino Cohombro, crudo	25	18,75	3	0,09375	0,01875	0,43125	3,375	0,05625	0,5
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Lechuga común, cruda	15	8,25	1	0,066	0,00825	0,2145	1,7325	0,07425	0,9
	LIMONADA DE PANELA	Zumo de Limon	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		panela	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	MAZAMORRITA	Maiz de peto	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	POLLO EN SALSA CAMPESINA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	6,8	3	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,8
		Habichuela, cruda	8	7,2	3	0,1512	0	0,5184	2,88	0,072	0,48
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019

		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Tajada de platano maduro	Plátano pinton, crudo	89	60,52	100	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	23,14
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	ENSALDA TRADICONAL	Cebolla cabezona, cruda	8	6,8	2	0,0544	0,0136	0,3944	1,36	0,0544	0,08
		Lechuga común, cruda	8	4	1	0,028	0,008	0,184	1,68	0,016	6,4
		Espinaca, cruda	8	4,8	2	0,1392	0,0096	0,1824	5,904	0,1152	5,28
		Acelga, hojas, cruda	8	6,8	3	0,1632	0,0136	0,3604	3,332	0,1224	16,96
		Habichuela, cruda	8	7,2	3	0,1512	0	0,5184	2,88	0,072	0,48
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	6,8	3	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,8
		Pimentón rojo, crudo	1	0,85	0	0,0085	0,00255	0,05355	0,0595	0,0034	0,02
		Tomate, crudo	8	6,4	1	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,48
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	1,2
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4998,8	316,5	178,1	518,0	842,3	58,3	4336,3
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			175%	296%	188%	126%	77%	494%	289%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - JUEVES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AGUADEPANELA CON LECHE	Panela	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE COSTILLA	Carne de Res Costilla magra	40	40	53	7,84	2,36	0	6,8	0,4	32,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS CON ESPINACAS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Espinaca	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE EN BISTEC	Res , carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomate, crudo	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	GALLETAS DE SAL	Harina de maíz blanco, precocida	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4	2,7	1
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑONES	Chamiñones frescos grudos	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	POLLO ASADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	CARNE DE RES EN SALSA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	LENTEJAS	Lentejas comun	30	30	111	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	ENSALADA DE AGUACATE	Tomate, crudo	35	29,75	14	0,20825	0,02975	2,82625	8,0325	0,119	12,25
		Aguacate Hass, Crudo	35	28	15	0,392	0,028	2,884	4,48	0,224	24,85
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Zanahoria	1	1	3	0,009	0,334	0,054	0,14	0,002	7,11
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,32
	ENSALADA DE AGUACATE	Aguacate Hass, Crudo	45	28,8	64	0,3744	4,7232	3,888	2,304	0,144	0
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Tomate, crudo	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	JUGO DE MARACUYA	Mango común, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	POSTRE	Gelatina	20	20	72	0,58	0,36	16,66	26,8	0,16	0
CENA	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6

		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	25	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	15	15	49	1,245	1,26	8,19	40,5	0,03	18,45
		Crema de leche	5	5	17	0,105	1,75	0,085	3,4	0	2,3
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Uvas pasas sin semilla	5	5	17	0,16	0,025	3,955	2,45	0,105	0,6
	POLLO SUDADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,12
	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TORTA DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	70	50,4	67	0,5544	0,1008	15,2712	1,512	0,252	2,8
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	4,5	7	0,567	0,486	0,0135	2,385	0,0765	6,95
		Leche de vaca, entera, en polvo	3	3	15	0,789	0,798	1,152	28,2	0,015	11,07
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	20	20	73	2,64	0,38	14,42	3,6	1,02	0,4
		Mantequilla	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Polvo de hornear, doble accion sulfato de alumini	0,1	0,1	0	0	0	0,0277	5,876	0,011	10,6
	JUGO DE PIÑA	Piña madura, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4721,6	289,2	154,4	529,4	687,3	29,7	3463,6
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			165%	270%	162%	129%	62%	251%	231%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLOA
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - VIERNES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AVENA	Avena en hojuelas	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE CARNE DE RES	Res,, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVO EN OMELETT	Huevo de gallina, entero, crudo, harina de trigo, sal	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
	POLLO EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PATACON	plátano hartón, Verde, crudo	63	45,36	60	0,49896	0,09072	13,74408	1,3608	0,2268	2,52
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	PORCION DE FRUTA	Banano, crudo	79	60,04	116	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0
ALMUERZO	SOPA DE CEBADA	Cebada	50	30	10	0,87	0,06	1,14	36,9	0,72	33
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,12
	ARROZ ESMERALDA	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

		Espinaca	5	4,25	2	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,75
		Habichuela, cruda	5	4,5	2	0,0945	0	0,324	1,8	0,045	0,3
	PLATANO MADURO	Platano pinto maduro, sin cascara	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Aceite de soya	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	GARBANZO	Garbanzo, crudo	30	30	118	5,97	1,65	17,64	36	1,92	9
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA DE NARANJA	Naranja sin cascara	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Lechuga común, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		espinacas	20	8	8	0,472	0,024	1,24	2,88	0,12	1
		cebolla	20	20	16	0,44	0,02	3,38	2,4	0,16	1,2
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Mayonesa, con sal	1	1	3	0,009	0,334	0,054	0,14	0,002	7,11
	JUGO DE MORA	Mora, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	COLADA	Harina de trigo	40	40	56	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
		Leche de vaca, entera, en polvo	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		azucar	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		esnecia	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		canela	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
	CARNE DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
	COSTILLA DE CERDO EN SALSA BBQ	Cerdo, costilla, cruda	234	180,18	499	33,69366	40,5405	0	19,8198	1,8018	217,62
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Salsa barbecue	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA CHIP	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	140	140	112	3,08	0,14	23,66	16,8	1,12	8,4
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	ENSALADA DE MANGO, LECHUGA Y TOMATE	Tomate, crudo	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Lechuga común, cruda	35	19,25	3	0,154	0,01925	0,5005	4,0425	0,17325	2,1
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Mango Tommy Atkins, crudo	20	15,2	29	0,0608	0,0152	7,1288	1,216	0,0152	0
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4641,7	288,3	187,2	435,0	620,8	32,1	3467,3
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			163%	269%	197%	106%	56%	272%	231%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración: _22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - SABADO

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	COLADA DE AREQUIPE	Fecula de maicena sabor arequipe	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE PESCADO	Pescado, cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS RANCHEROS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Salchicha	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	SALCHICHAS	Salchicha curda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN MATEQUILLA	Galletas saladas, tipo soda	50	50	212	4,8	4,85	36,45	19	2,8	472
ALMUERZO	SOPA DE AVENA	Avena en hojuelas	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Res, hueso carnudo, crudo	30	20,4	33	4,3248	1,7952	0	1,224	0,5508	19,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	POLLO FRITO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86

		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	CARNE EN SALSA	Res , carne magra, cruda	242	242	339	51,788	14,52	0,484	41,14	1,936	125,84
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	PEPINO GUISADO	Pepino de rellenar, crudo	60	54	11	0,324	0,108	2,052	8,1	0,378	2,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	1,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	5	5	4	0,11	0,005	0,845	0,6	0,04	0,3
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	8	6,4	1	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,48
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	30	28,5	11	0,399	0,0285	2,1945	6,84	0,0855	1,2
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	5,25
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Melón, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	POSTRE	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,005	0,06	12,015	1,35	0,12	0,3
		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	25	1,315	1,33	1,92	47	0,025	18,45
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	7	7	23	0,581	0,588	3,822	18,9	0,014	8,61
		Crema de leche	5	5	17	0,105	1,75	0,085	3,4	0	2,3
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Uvas pasas sin semilla	3	3	10	0,096	0,015	2,373	1,47	0,063	0,36
CENA	MAIZENA	Fecula de maicena	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		leche liquida	10	5	1	0,035	0,01	0,23	2,1	0,02	8
		azucar	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Canela molida	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	ARROZ ATOLLADO	Cerdo, carne magra, cruda	78	78	109	16,692	4,68	0,156	13,26	0,624	40,56
		Pollo, pechuga con piel, cruda	78	72,54	120	15,01578	6,67368	0,07254	7,9794	0,50778	49,14
		Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,44	4,56	0	4,8	2,16	40,8
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Arroz	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	TAJADAS DE PLATANO VERDE	Platano harton, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	JUGO DE MORA	Mora , madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4431,5	290,7	161,5	444,3	668,4	27,1	3966,7
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			155%	271%	170%	108%	61%	230%	264%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 3 - DOMINGO

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	HAYACA	Res, carne magra, cruda	40	40	56	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	AREPA BLANCA	Harna de maiz	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	63	45,36	60	0,49896	0,09072	13,74408	1,3608	0,2268	2,52
		Mantequilla, sal	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
	FRUTA DE COSECHA	Papaya, madura, cruda	115	80,5	32	0,4025	0,0805	6,601	19,32	0,2415	5,75
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	60	51	15	0,408	0,102	2,958	10,2	0,408	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CHULETA DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055

	ESTOFADO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	MACARRONES	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	30	111	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	ENSALADA MIXTA	Pepino Cohombro, crudo	35	26,25	4	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,7
		Tomate, crudo	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	60	51	15	0,408	0,102	2,958	10,2	0,408	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	Pollo, sin piel	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
			0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Salsa barbecue	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA AL HORNO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ENSALADA DE PICO DE GALLO	Tomate, crudo	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	35	33,25	13	0,4655	0,03325	2,56025	7,98	0,09975	1,4
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	20	10	4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,8
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	JUGO DE TROPICAL	Piña, papaya , crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4495,0	96,1	83,4	327,8	363,7	12,2	2027,5
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	2853	2853	2853	2853	2853	2853
		Adecuación			158%	3%	3%	11%	13%	0%	71%

Yuirsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - LUNES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE RES	Res,Carne, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo, sal, aceite vegetal	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
	CARNE A LA PLANCHA	Carne de res, cruda	200	146	266	26,426	17,666	0,146	14,6	1,46	158
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Aceite Vegetal	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	2	2	7	0,264	0,038	1,442	0,36	0,102	0,04
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	PORCION DE FRUTA	Patilla , madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	10	5	1	0,035	0,01	0,23	2,1	0,02	8
		Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	35	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6

		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE DE RES EN BISTEC	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	CARNE DE CERDO AGRIDULCE	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Azúcar blanco, granulado	1	1	4	0	0	0,993	0	0,001	0
		Piña, cruda	10	5,5	3	0,033	0,0055	0,682	0,88	0,0275	0,3
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Cilantro, crudo	5	4,5	2	0,1035	0,027	0,2655	3,69	0,081	2,3
		Acelga, hojas, cruda	5	4,25	2	0,102	0,0085	0,22525	2,0825	0,0765	10,6
		Espinaca, cruda	5	3	1	0,087	0,006	0,114	3,69	0,072	3,3
	TAJADA DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	89	60,52	100	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	23,14
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	LENTEJAS	Lenteja común, cruda	25	25	97	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	25	25	20	0,55	0,025	4,225	3	0,2	1,5
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,75
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA GRIEGA	Lechuga	50	32	71	0,416	5,248	4,32	2,56	0,16	0
		Limón, crudo	5	2,5	1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,2
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Tomate, crudo	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	SOPA DE POLLO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	CARNE DE RES EN CUADRITOS	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	POLLO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Miel de abejas, líquida	1	1	3	0,006	0	0,824	0,07	0,006	0,09
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	58	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6	10,8
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4941,6	286,5	192,8	499,6	644,6	35,7	3871,2
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			173%	268%	203%	122%	59%	302%	258%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - MARTES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE	Café molido	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE COSTILLA	Carne de res, costilla, cruda	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2

		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS FRITOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN TAJADO	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,56	0,64	22,72	10	0,76	473,2
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Acelga, hojas, cruda	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	POLLO EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE CERDO SALTEADO	Cerdo, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	88	70,4	112	0,6336	0,2112	26,3296	11,264	0,2112	12,32
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1	0,0399	0,00285	0,21945	0,684	0,00855	0,12
	GARBANZO	Lenteja común, cruda	25	25	97	5,775	0,225	15,25	12,75	1,8	6,75
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	25	25	20	0,55	0,025	4,225	3	0,2	1,5
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0,024	0,002	0,136	1,14	0,01	0,75
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	ENSALADA DE REPOLLO	Tomate, crudo	25	20	5	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21,25	10	0,14875	0,02125	2,01875	5,7375	0,085	8,75
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Repollo común, cruda	25	13,75	2	0,11	0,01375	0,3575	2,8875	0,12375	1,5
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	POSTRE	harina de trigo, sal, aceite vegetl	20	20	64	0,06	0,02	15,8	5	0,24	0
CENA	AVENA FRIA	Avena en hojuelas	25	22,5	34	2,835	2,43	0,0675	11,925	0,3825	34,75
		Leche de vaca, entera, en polvo	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		azucar	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		canela	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		esencia	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES EN SALSA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

	PATACONAS	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	140	140	112	3,08	0,14	23,66	16,8	1,12	8,4
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA	Piña, cruda	35	19,25	11	0,1155	0,01925	2,387	3,08	0,09625	1,05
		Papaya, madura, cruda	35	24,5	10	0,1225	0,0245	2,009	5,88	0,0735	1,75
		Mango Tommy Atkins, crudo	35	26,6	52	0,1064	0,0266	12,4754	2,128	0,0266	0
		Uvas pasas sin semilla	10	10	33	0,32	0,05	7,91	4,9	0,21	1,2
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de Arbol, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4372,5	303,0	147,0	446,8	635,5	34,7	3814,8
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			153%	283%	155%	109%	58%	294%	254%

Yuisrmo Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - MIERCOLES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE POLLO	Pollo, sin piel crudo	40	27,2	45	5,7664	2,3936	0	1,632	0,7344	26,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE SUDADA	Carne, Res, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		tomate	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA BLANCA	Harina de maíz blanco, precocida	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4	2,7	1
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	PORCION DE FRUTA	Banano común, crudo	115	80,5	81	1,2075	0,0805	17,9515	6,44	0,7245	3,45
ALMUERZO	SOPA DE PASTAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	10	5	1	0,035	0,01	0,23	2,1	0,02	8
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37	1,3	0,15	7,47	2,5	0,39	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Plátano colí o guíneo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PLATANO VERDE	Platano verde, guineo sin cascara	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003	387,81
	FRIJOLES	Frijol caraota o negro, crudo	33	33	127	7,524	0,561	19,47	42,57	2,013	1,65
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Plátano hartón, verde, crudo	5	3,4	6	0,0408	0,0068	1,3362	0,272	0,0136	1,3
		Ahuyama, cruda	20	17	5	0,136	0,034	0,986	3,4	0,136	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA DE AGUACATE	Aguacate	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	30	28,5	11	0,399	0,0285	2,1945	6,84	0,0855	1,2

		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
		Limón, crudo	20	10	4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,8
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	COLADA DE MAICENA	Fecula de maiz Maicena	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Leche de vaca, entera, en polvo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Azúcar blanco, granulado	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		canela	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
	HAMBUERGUESA	Carne molida	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		pan	20	20	73	2,64	0,38	14,42	3,6	1,02	0,4
		Lechuga común, cruda	10	10	58	4,82	4,18	0,25	21,2	0,72	52,3
		tomate	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Cebolla cabezona, cruda	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0
	PAPAS A LA FRANCESA	papa variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	84	60,48	80	0,66528	0,12096	18,32544	1,8144	0,3024	3,36
		Aceite de soya, sal	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
	GALLETAS	Harina de trigo	30	30	112	7,17	0,33	18,06	18	1,38	4,5
		sal	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Aceite de soya,	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			5013,7	310,5	160,7	560,7	744,2	38,1	4180,6
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			176%	290%	169%	137%	68%	322%	279%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración: 22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - JUEVES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	AVENA	Avena de Hojuelas	8	8	30	0,928	0,016	6,456	11,2	0,304	1,84
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	CALDO DE PICADO	Viceras de res picada	40	40	53	7,84	2,36	0	6,8	0,4	32,8
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal, Cebolla y tomate	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TOSTADAS	Tostadas o calados, horneados	45	45	179	4,5	3,06	32,535	18	1,62	256,5
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Platano harton sin cascara	60	51	15	0,408	0,102	2,958	10,2	0,408	0,6
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		yuca	0,5	0,475	1	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,095
	POLLO AL HORNO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PASTAS SUDADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	30	111	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	ENSALADA DE MANZANA	Manzana	40	28	11	0,504	0,084	1,792	12,32	0,14	7,2
		Lechuga	50	27,5	15	0,165	0,0275	3,41	4,4	0,1375	1,5
		Uva, deshidratada	10	10	33	0,25	0,03	7,52	3,8	0,24	2,5
		Crema de leche	1	1	3	0,021	0,35	0,017	0,68	0	0,46
	JUGO DE MORA	Mora común, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	GELATINA	Gelatina,	20	20	72	0,58	0,36	16,66	26,8	0,16	0
CENA	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0,6

		Canela molida	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		Leche de vaca, entera, en polvo	7	7	35	1,841	1,862	2,688	65,8	0,035	25,83
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	15	15	49	1,245	1,26	8,19	40,5	0,03	18,45
		Crema de leche	5	5	17	0,105	1,75	0,085	3,4	0	2,3
		Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0	0	9,93	0	0,01	0
		Uvas pasas sin semilla	1	1	3	0,032	0,005	0,791	0,49	0,021	0,12
	CARNE DE RES AL HORNO	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	POLLO SUDADO	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	80	80	304	7,28	2,96	59,12	3,2	2,16	0,8
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
	ENSALADA DE REMOLACHA	Remolacha sin cascara	35	26,25	4	0,13125	0,02625	0,60375	4,725	0,07875	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	35	28	6	0,252	0,028	1,148	2,52	0,14	2,1
		Tomate, crudo	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		lechuga	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo común, crudo	120	60	47	0,36	0	10,26	9	0,3	4,8
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4669,9	294,1	152,5	516,4	670,7	38,8	3495,1
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			164%	275%	161%	126%	61%	329%	233%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - VIERNES

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE COSTILLA DE RES	Res, costilla, cruda	40	29,2	84	4,9932	6,8036	0,6716	2,628	0,4672	24
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Tomate, crudo	30	24	6	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,8
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	DEDITOS DE QUESO	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	50	50	212	4,8	4,85	36,45	19	2,8	472
	PORCION DE FRUTA	Banano, crudo	79	60,04	116	0,24016	0,06004	28,15876	4,8032	0,06004	0
ALMUERZO	AJIACO	Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	3	3	11	0,717	0,033	1,806	1,8	0,138	0,45
		Guascas, crudas	5	1,75	1	0,056	0,00875	0,14525	4,2875	0,12425	0
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	PESCADO FRITO	Corvina, de mar, filete, crudo	200	200	200	35,6	6,4	0	30	0,8	112
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
	POLLO EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052

	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,75
		Habichuela, cruda	5	4,5	2	0,0945	0	0,324	1,8	0,045	0,3
	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa, Criolla, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	ARVEJA AMARILLA	Arveja seca, cruda	30	30	112	7,17	0,33	18,06	18	1,38	4,5
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	10	10	8	0,22	0,01	1,69	1,2	0,08	0,6
		Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0	0,0144	0,0012	0,0816	0,684	0,006	0,45
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,75
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	ENSALADA TOMATE EN CASCO	Tomate, crudo	90	72	17	0,648	0,072	2,952	6,48	0,36	5,4
		Cilantro, crudo	15	13,5	6	0,3105	0,081	0,7965	11,07	0,243	6,9
		Limón, crudo	20	10	4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05	0,8
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
	JUGO DE TOMATE ARBOL	Tomate de Arbol, cruda	110	60,5	34	0,363	0,0605	7,502	9,68	0,3025	3,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	AVENA HOJUELA	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	0,3
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		vainilla extracto, imitacion, no alcohol	0,1	0,1	0	0	0	0,0144	0,003	0,0001	0,003
	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	170	170	238	36,38	10,2	0,34	28,9	1,36	88,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	5	5	18	0,66	0,095	3,605	0,9	0,255	0,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,134	0,972	0,027	4,77	0,153	13,9
		Pimienta, negra	0,1	0,1	0	0,011	0,0033	0,0648	0,437	0,0289	0,044
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	63	45,36	60	0,49896	0,09072	13,74408	1,3608	0,2268	2,52
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	80	60	43	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4766,4	271,7	193,0	473,3	762,1	24,8	3907,4
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			167%	254%	203%	115%	69%	210%	260%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - SABADO

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE	Café molido	40	40	146	0,24	0,04	36,08	16,8	1,96	15,6
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	40	28,4	61	4,97	4,544	0,0284	3,408	0,2556	29,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	HUEVOS ITALIANO	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Toamte	10	10	9	0,26	0,1	1,86	0,5	0,09	21,4
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	POLLO A LA JARDINERA	Pollo, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	10	8	2	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,6
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPA BLANCA	Harina de maíz blanco, precocida	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4	2,7	1
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesin	1	1	3	0,175	0,255	0,003	5,86	0,004	9,35
		Mantequilla	1	1	7	0,008	0,822	0	0,22	0,002	2,23
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
ALMUERZO	SOPADE GARBANZO	Garbanzo	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		cebolla larga	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		tomate	100	60	77	0,78	0,06	18,18	2,4	0,42	0
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6

		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo,	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	5	5	4	0,09	0,09	0,64	0,95	0,045	40,75
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1	0,0425	0,01275	0,26775	0,2975	0,017	0,1
	GULASH DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	3,5
		Habichuela, cruda	10	9	4	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,6
	ARROZ ROJO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1	1	4	0,13	0,015	0,747	0,25	0,039	0,06
	PLATANO MADURO	Plátano Maduro, crudo	89	60,52	100	0,72624	0,12104	23,78436	4,8416	0,24208	23,14
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	MACARRONES	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60	54	17	0,432	0,216	2,43	12,96	0,162	0
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1	0,0384	0,0032	0,2176	1,824	0,016	1,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
		Tomate, crudo	8	6,4	1	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,48
	ENSALADA TROPICAL	Piña, cruda	30	16,5	9	0,099	0,0165	2,046	2,64	0,0825	0,9
		Papaya, madura, cruda	30	21	8	0,105	0,021	1,722	5,04	0,063	1,5
		Mango Tommy Atkins, crudo	30	22,8	44	0,0912	0,0228	10,6932	1,824	0,0228	0
		Uvas pasas sin semilla	10	10	33	0,32	0,05	7,91	4,9	0,21	1,2
	JUGO DE PIÑA	Piña, crudo	120	60	15	0,42	0	3	6,6	0,24	8,4
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
	BOCADILLO	Bocadillo	25	25	114	1,35	3,8	18,3	12	0,75	97
CENA	CREMA DE MAZORCA	Mazorca	12	12	44	0,036	0,012	10,956	0,24	0,06	1,08
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
		Sal	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		ajos	0,1	0,1	0	0,0039	0,0032	0,0799	1,228	0,0381	0,026
		papa criolla	0,1	0,1	0	0	0	0,0144	0,003	0,0001	0,003
	CARNE DE CERDO EN SALSA	Cerdo, carne magra, cruda	234	234	328	50,076	14,04	0,468	39,78	1,872	121,68
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Naranja, cruda	10	6	2	0,042	0,018	0,528	1,98	0,078	0,2
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	242	242	336	52,756	13,794	0	14,52	6,534	123,42
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	AREPUELAS	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	80	80	290	10,56	1,52	57,68	14,4	4,08	1,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,134	0,972	0,027	4,77	0,153	13,9
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	ENSALADA	Pepino Cohombro, crudo	40	30	4	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0,8
		Tomate, crudo	40	32	7	0,288	0,032	1,312	2,88	0,16	2,4
		Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,32
	JUGO DEL DIA	Guayaba, madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			5068,5	338,6	156,7	560,6	720,9	44,8	3801,0
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			178%	316%	165%	137%	66%	380%	253%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

VYN SAS
ANALISIS NUTRICIONAL SEMANA 4 - DOMINGO

Nombre de la preparación	Nombre de la preparación	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Sodio (mg)
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuela	35	35	163	1,26	5,81	26,425	12,6	1,225	0
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,945	3,99	5,76	141	0,075	55,35
	CALDO DE POLLO	Pollo magra, cruda	40	40	56	8,72	2,28	0	2,4	1,08	20,4
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	TORTILLA DE HUEVOS	Huevo de gallina, entero, crudo	110	99	148	12,474	10,692	0,297	52,47	1,683	152,9
		Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0

		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	CARNE ENCEBOLLADA	Carne o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	20	20	73	2,64	0,38	14,42	3,6	1,02	0,4
		Huevo de gallina, entero, en polvo	10	10	58	4,82	4,18	0,25	21,2	0,72	52,3
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAN INTEGRAL	Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	55	55	44	1,21	0,055	9,295	6,6	0,44	3,3
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PORCION DE FRUTA	Papaya, madura, cruda	64	60,8	27	0,4864	0,304	5,0464	12,768	0,304	1,28
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,119	0,017	1,615	4,59	0,068	7
		Apio, crudo	20	10	3	0,07	0,02	0,46	4,2	0,04	16
		Habichuela, cruda	20	18	8	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,2
		Acelga, hojas, cruda	20	17	6	0,408	0,034	0,901	8,33	0,306	42,4
		Pollo, ala con piel, cruda	20	14,2	30	2,485	2,272	0,0142	1,704	0,1278	14,6
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4	3
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38	0,39	0,03	9,09	1,2	0,21	0
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20	16	18	0,144	0,016	4,208	3,36	0,144	0,2
		Arveja seca, cruda	5	5	19	1,195	0,055	3,01	3	0,23	0,75
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	MUSLOS EN SALSA	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	234	170,82	311	30,91842	20,66922	0,17082	17,082	1,7082	184,86
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Tomate, crudo	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Laurel, hojas, maduras	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Tomillo, molido	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	PESCADO FRITO	Pescado cuero, crudo	242	242	334	49,368	10,89	9,438	21,78	20,328	183,92
		Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		Harina de trigo, fortificada, para panificación, crud	15	14,25	6	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,6
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	PAPA CHORREADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	2	0,0665	0,00475	0,36575	1,14	0,01425	0,2
		Tomate, crudo	5	4	1	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,3
	PASTAS EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	30	111	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8
		Tomate, crudo	20	16	4	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	ENSALADA VERDE	Pepino Cohombro, crudo	80	60	8	0,3	0,06	1,38	10,8	0,18	1,6
		Espinaca	1	1	9	0	1	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Limón, crudo	10	5	2	0,015	0,015	0,465	0,95	0,025	0,4
		Cilantro, crudo	10	9	4	0,207	0,054	0,531	7,38	0,162	4,6
	JUGO DE PIÑA	Piña, crudo	100	60	29	0,54	0,06	5,34	6	0,36	0
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
CENA	CREMA DE TOAMTE	Tomate	40	37,2	62	7,7004	3,4224	0,0372	4,092	0,2604	25,2
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32	2,4
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19	0,44	0,02	4,22	2,2	0,2	3,6
		Cilantro, crudo	3	2,7	1	0,0621	0,0162	0,1593	2,214	0,0486	1,38
		Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	1,5
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
	ARROZ MIXTO	Pollo, pechuga con piel, cruda	234	217,62	361	45,04734	20,02104	0,21762	23,9382	1,52334	147,42
		Cerdo, carne magra, cruda	4	1,6	1	0,0192	0,0016	0,1088	0,912	0,008	0,6
		res	10	9,5	4	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	15	12	3	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,9
		Ajo, crudo	0,1	0,095	0	0,004465	0,000285	0,027835	0,038	0,001235	0,019
		Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,072	0,0009	116,343
		alverjas	0,1	0,09	0	0,00378	0,00108	0,03825	0,1683	0,00477	0,009
		Habichuela, cruda	0,1	0,1	0	0,0091	0,0074	0,0639	1,89	0,1236	0,055
		Curry, polvo (comino, pimienta blanca, jengibre)	0,1	0,1	0	0,0127	0,0138	0,0582	0,478	0,0296	0,052
	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	70	70	56	1,54	0,07	11,83	8,4	0,56	4,2
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Aceite de soya	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	JUGO TROPICAL	Papaya, piña, crudo	100	60	35	1,02	0,06	7,5	6	0,48	1
		Azúcar blanco, granulado	20	20	79	0	0	19,86	0	0,02	0
		Total			4367,8	287,5	168,2	416,4	641,6	43,9	3757,7
		APORTE DE LA MINUTA PATRON			2853	107,1	95	410,5	1100	11,8	1500
		Adecuación			153%	268%	177%	101%	58%	372%	251%

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBADEL BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
MND 01157

Fecha de elaboración:_22/01/2026

V&N S.A.S

vynsas2012@gmail.com
NIT 900513553-8

SEMANA UNO

SEMANA UNO						
DESAYUNO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CAFÉ EN LECHE 210 cc	CHOCOLATE 210 cc	AGUA DE PANELA 210 cc	AVENA 210 cc	CHOCOLATE 210 cc	COLADA DE HOJUELAS 210 cc	CHOCOLATE 210 cc
CALDO DE COSTILLA 240 CC	CALDO DE POLLO 240 CC	CALDO DE PICADO 240 CC	CALDO DE CARNE 240 CC	CALDO DE HUEVO 240 CC	CALDO DE COSTILLA 240 CC	CALDO DE POLLO 240 CC
HUEVOS RANCHEROS 55 GR	CARNE EN BISTEC 150 GR	HUEVO PERICO 55 GR	HUEVOS FRITOS 2 UNIDADES	HUEVOS PRIMAVERA 55 GR	OMELETT 55 GR	HUEVOS ATOMATADOS 55 GR
CARNE A LA PLANCHA 150 GR	HUEVOS REVUELTOS 55 GR	SALCHICHAS 55 GR	POLLO APANADO 150 GR	PECHUGA A LA PLANCHA 150 G	CARNE SUDADA 150 GR	CARNE A LA PLANCHA 150 GR
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
PAN 40 G	AREPA 100 GR PORCION DE FRUTA 60 GR	PAN 40 G	GALLETAS DE SAL 40 GR PORCION DE FRUTA 60 GR	TOSTADA 40 GR	FRITURAS DE HARINA 60 GR PORCION DE FRUTA 60 GR	AREPA 100 GR
PORCIÓN DE FRUTA 60 GR		PORCIÓN DE FRUTA 60 GR QUESO 40 GR		PORCIÓN DE FRUTA 60 GR		PORCIÓN DE FRUTA 60 GR
ALMUERZO						
CREMA DE VERDURA 510 CC	SOPA DE PASTA 510 CC	MAZAMORRA 510 CC	AJIAQUITO 510 CC	SOPA DE CEBADA 510 CC	CREMA DE GARBANZOS 510 CC	SANCOCHO DE CARNE 510 CC
POLLO EN SALSA 150 GR	POLLO SUDADO 150 GR	CERDO AGRIDULCE 150 GR	POLLO SUDADO 150 GR	CARNE DE RES EN SALSA 150 G	SOBREBARRIGA EN SALSA 150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR
CERDO A LA PLANCHA 150 GR	ESTOFADO DE CARNE 150 GR	POLLO FRITO 150 GR	GOULASH DE CARNE 150 GR	COSTILLA DE CERDO EN SALSA BBQ 150 GR	PECHUGA A LA PLANCHA 150 GR	GOULASH CERDO 150 GR
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON ESPINACA 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON FIDEOS 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
TAJADAS DE PLATANO 60 GR	PAPA SALADA 60 GR	AREPA BLANCA 80 GR	YUCA FRITA 70 GR	TORTA DE ZANAHORIA 60 GR	PLATANO COCIDO 60 GR	PAPA FRITA GR
LENTEJAS 120 GR	GARBANZO 120 GR	FRIJOLES 120 GR	ALVERJA 120 GR	PASTA CREMOSA 120 GR	HABICHUELAS 120 GR	LENTEJAS 120 GR
ENSALADA DE ROJA 60 GR	ENSALADA DE PEPINO 60 GR	ENSALADA PICO DE GALLO 60 GR	ENSALADA DE TOMATE 60 GR	ENSALADA DE LECHUGA 60 GR	ENSALADA VERDE 60 GR	ENSALADA ZANAHORIA 60 GR
JUGO DEL DIA 240 CC POSTRE 10-15 GR	JUGO DEL DIA 240 CC	LIMONADA DE PANELA 240 CC POSTRE 10-15 GR	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC POSTRE 10-15 GR	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC POSTRE 10-15 GR
	POSTRE 10 GR		POSTRE 10-15 GR		POSTRE 10 -15 GR	
CENA						
CALDO DE RES 510 CC	AVENA 510 CC	CALDO DE POLLO 510 CC	SORBETE DE AVENA 510 CC	ARROZ CON LECHE 510 CC	COLADA DE PLATANO 510 CC	AVENA 510 CC
CERDO ORIENTAL 150 GR	PECHUGA AL HORNO 150 GR	CARNE ASADA 150 GR	POLLO EN SALSA 150 GR	CERDO A LA PLANCHA 150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR	HAMBURGUESA
POLLO AL HORNO 150 GR	CERDO A LA PLANCHA 150 GR	POLLO EN SALSA 150 GR	CARNE A LA PLANCHA 150 GR	POLLO BBQ 150 GR	PESCADO APANADO 150 GR	
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON ZANAHORIA 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON ESPINACA140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	PAPA A LA FRANCESA 130 GR
	MACARRONES 120 GR		LENTEJA 120 GR		FRIJOL 120 GR	
PLATANO AL HORNO 60 GR	TAJADAS DE PLATAN0 60GR	YUCA COCIDA 70 GR	AREPA BLANCA 80 GR	PLATANO ASADO 60 GR	TAJADAS DE PLATANO VERDE 60 GR	ENSALADA MIXTA 60 G
TORTA DE ZANAHORIA 60 GR	JUGO DEL DIA 210 CC	MACARRONES 120 GR	JUGO DEL DIA 210 C	ENSALADA MANGO	JUGO DEL DIA 210 CC	
JUGO DEL DIA A 210 CC		JUGO DEL DIA 210 CC		LIMONADA DE PANELA 210 CC		JUGO DEL DIA 210 CC

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBALDE BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
T.P MON. 01157

V&N S.A.S

vynsas2012@gmail.com
NIT 900513553-8

SEMANA DOS

SEMANA DOS						
DESAYUNO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CHOCOLATE 210 cc	CAFE CON LECHE 210 cc	AVENA 210 cc	COLADA DE FECULA DE MAIZ 210 cc	AGUADEPANELA CON LECHE 210 cc	CHOCOLATE 210 cc	AVENA 210 cc
CALDO DE POLLO 240 CC	CALDO DE RES 240 CC	CALDO DE PESCADO 240 CC	CALDO DE HUEVO 240 CC	CALDO DE RES 240 CC	CALDO DE POLLO 240 CC	CALDO DE RES 240 CC
CARNE SUDADA 150 G	CARNE ENCEBOLLADA 150 GR	POLLO SUDADO 150 GR	HIGADO ENCEBOLLADO 150 GR	CARNE SUDADA 150 GR	HUEVOS PERICOS 55 GR	HUEVOS RANCHEROS 55 GR
HUEVOS RANCHEROS 55 GR	HUEVOS PERICOS 55 GR	HUEVOS REVUELTOS 55 GR	HUEVOS FRITOS 2 UNIDADES	HUEVOS CON ESPINACAS 55 GR	HIGADO EN SALSA 150 GR	POLLO SALTEADO 150 GR
ARROZ BLANCO 140GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
PATACÓN	PAN 40 G	PAN 40 G	PAN 40 G	AREPA DE QUESO 100 GR	PAN 40 G	AREPA BLANCA 100 GR
PORCIÓN DE FRUTA 60 G QUESO 40 GR	PORCION DE FRUTA 60GR	PORCIÓN DE FRUTA 60GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCIÓN DE FRUTA 60 GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCIÓN DE FRUTA 60 GR
00ALMUERZO						
SOPA DE CONCHAS 510 CC	SOPA DE ARROZ 510 CC	SOPA DE PASTA 510CC	SANCOCHO DE POLLO 510 CC	SOPA DE VERDURA 510 CC	CREMA DE ARVEJAS 510 CC	CREMA DE AHUYAMA 510 CC
RES EN SALSA 150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR	CERDO BISTES 150 GR	CARNE A LA PLANCHA 150 GR	CERDO SALTEADO 150 GR	NUGETS DE POLLO 150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR
CERDO A LA PLANCHA 150 GR	ESTOFADO 150 GR	POLLO DORADO 150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR	PESCADO APANADO 150 GR	SOBREBARRIGA EN SALSA 150 GR	CARNE PICADA 150 GR
ALVERJAS 120 GR	PASTA 120 GR	LENTEJAS 120 GR	MACARRONES 120 GR	FRIJOL 120 GR	PASTA CON CREMA 120 GR	PICADO DE VERDURAS 120 GR
ARROZ ESMERALDA 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON FIDEOS 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
TAJADAS DE PLATANO 60 GR	YUCA FRITA 70 GR	DEDITOS DE QUESO 60 GR	PLATANO AL HORNO GO GR	PAPA SALADA 60 GR	PLATANO COCIDO 60 GR	YUCA FRITA 70 GR
ENSALADA TOMATE 60 GR	ENSALADA ZANAHORIA 60 GR	ENSALADA ROJA 60 GR	ENSALADA REPOLLO 60 GR	ENSALADA DE ESPINACAS 60 GR	ENSALADA PICO AGUACATE 60 GR	ENSALADA VERDE 60 GR
JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	LIMONADA DE PANELA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC
POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15GR	POSTRE 10-15 GR
CENA						
COLADA DE AVENA 510 CC	MAZAMORRA 510 CC	COLADA DE PLATANO 510 CC	ARROZ DE LECHE 510 CC	MAIZENA 510 CC	CREMA BLANCA 510 CC	COLADA 510 CC
PECHUGA AL HORNO 150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR	PERRO CALIENTE	GOULASH DE CARNE 150 GR	CERDO CON VERDURAS 150 GR	PECHUGA A LA PLANCHA 150 GR	ARROZ CON POLLO
CERDO MIL MOSTAZA 150 GR	GOULASH RES 150 GR	PAPAS A LA FRANCESA	CARNE DE CERDO ASADA 150 GR	POLLO ASADO 150 GR	CARNE SUDADA 150 GR	
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	GALLETA DE SAL	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	FRUTA PICADA
MACARRONES 120 GR			ALVERJAS 120 GR		AHUYAMA 120 GR	
PLATANO ASADO 60 G	PAPA AL HORNO 60 GR		YUCA CON SALSA CRIOLLA 60 G	TAJADAS DE PLATANO 60 GR	PAPA AL HORNO 60 GR	
	ENSALADA TROPICAL 60 G		ENSALADA CESAR 60 GR		ENSALADA MIXTA 60 GR	PAPA A LA FRANCESA 130 GR
JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	LIMONADA DE PANELA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBALDE BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
T.P MON. 01157

V&N S.A.S

vynsas2012@gmail.com
NIT 900513553-8

SEMANA TRES

SEMANA TRES						
DESAYUNO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AVENA 210 cc	CHOCOLATE 210 cc	CAFÉ CON LECHE 210 cc	AGUA DE PANELA CON LECHE 210 cc	AVENA 210 cc	COLADA DE AREQUIPE 210 cc	CHOCOLATE CON LECHE 210 cc
CALDO DE CARNE 240 CC	CALDO DE POLLO 240 CC	CALDO DE HUEVO 240 CC	CALDO DE COSTILLA 240 CC	CALDO DE CARNE 240 CC	CALDO PESCADO 240 CC	HAYACAS
POLLO EN SALSA 150 GR	CARNE SUDADA 150 GR	HIGADO CON CEBOLLA 150 GR	HUEVOS CON ESPINACA 55 GR	POLLO EN SALSA 150 GR	SALCHICHAS	
HUEVO FRITO 2 UNIDADES	HUEVOS PERICOS 55 GR	HUEVO RANCHEROS 55 GR	CARNE EN BISTEC 150 GR	HUEVOS OMELETT 55 GR	HUEVOS RANCHEROS 55 GR	
ARROZ DEL DIA 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	PAN ROLLO
PAN 40 GR	PAN 40 GR	PAN 40 GR	GALLETAS DE SAL 40 GR	PATACON	PAN 40 GR	AREPA BLANCA 100 GR
PORCIÓN DE FRUTA 60 GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCIÓN DE FRUTA 60GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCIÓN DE FRUTA 60GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCIÓN DE FRUTA 60GR
	QUESO 40 GR					
ALMUERZO						
SOPA DE PLATANO 510 CC	CREMA DE AHUYAMA 510 CC	SOPA DE ARROZ 510 CC	CREMA DE CHAMPIÑONES 510 CC	SOPA DE CEBADA 510 CC	SOPA DE AVENA 510 CC	SOPA DE VERDURAS 510 CC
CARNE ENCEBOLLADA 150 GR	COSTILLAS AL HORNO 150 GR	CERDO AGRIDULCE 150 GR	POLLO ASADO 150 GR	CERDO A LA PLANCHA 150 GR	CARNE EN SALSA 150 GR	CHULETA DE CERDO 150 GR
POLLO EN SALSA AGRIDULCE 150 GR	GOULASH DE CARNE 150 GR	CARNE A LA PLANCHA 150 GR	CARNE DE RES EN SALSA 150 GR	POLLO SUDADO 150 GR	POLLO FRITO 150 GR	ESTOFADO DE CARNE DE RES 150 GR
ALVERJA 120 GR	PASTA 120 GR	FRIJOL ROJO GUISADO 120 GR	LENTEJAS 120 GR	GARBANZOS 120 GR	PEPINO DE GUISO 120 GR	MACARRONES 120 GR
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON FIDEOS 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ ESMERALDA 140GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
PAPA DORADA 60 GR	PLATANO AMARILLO COCIDO 60 GR	PAPAS SALADA 60 GR	TAJADAS DE PLATANO VERDE 60 GR	PLATANO MADURO 60 GR	TAJADAS DE PLATANO MADURO 60 GR	YUCA COCIDA 70 GR
ENSALADA ROJA 60 GR	ENSALADA REPOLLO Y PIÑA 60 GR	ENSALADA VERDE 60 GR	ENSALADA DE AGUACATE 60 GR	ENSALADA DE LECHUGA 60 GR	ENSALADA DE TOMATE 60 GR	ENSALADA MIXTA 60 GR
LIMONADA DE PANELA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC
POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR
CENA						
SOPA DE PASTA 510 GR	AVENA 510 GR	MAZAMORRITA 510 GR	ARROZ CON LECHE 510 GR	COLADA 510 GR	MAIZENA 510 GR	CREMA VERDURAS 510 GR
CERDO AL HORNO 150 GR	POLLO GRILLE 150 GR	CERDO ASADO 150 GR	POLLO SUDADO 150 GR	CARNE CON VERDURAS150G	ARROZ ATOLLADO	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ 150 GR
ESTOFADO DE CARNE 150 GR	CARNE SUDADA 150 GR	POLLO SALSA CAMPESINA150	CERDO ASADO 150 GR	COSTILLAS DE CERDO BBQ 150 GR		POLLO AL HORNO 150 GR
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	TAJADAS DE PLATANO VERDE 60 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
LENTEJA 120 GR		SPAGUETIS 120 GR		ALVERJA 120G		FRIJOL NEGRO
DEDITOS DE QUESO 60 GR	YUCA EN GUISO 70 GR	TAJADA DE PLATANO 60 GR	TORTA DE PLATANO 60 GR	PAPAS CHISP 60 GR		PAPAS AL HORNO 60 GR
ENSALADA DE REPOLLO 60 G		ENSALADA TRADICIONAL 60 GR		ENSALADA DE MANGO 60 GR	JUGO DEL DIA 210 CC	ENSALADA PICO DE GALLO 60 GR
JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC		JUGO DEL DIA 210 CC

Yairsiño Barreto M

YAIRSIÑO UBALDE BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
T.P MON. 01157

V&N S.A.S

vynsas2012@gmail.com
NIT 900513553-8

SEMANA CUATRO

SEMANA CUATRO						
DESAYUNO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
AGUA DE PANELA CON LECHE 210 cc	CAFÉ CON LECHE 210 cc	CHOCOLATE 210 cc	AVENA HOJUELAS 210 cc	CHOCOLATE 210 cc	CAFÉ CON LECHE 210 cc	COLADA DE AVENA 210 cc
CALDO DE CARNE 240 CC	CALDO DE COSTILLA 240CC	CALDO DE POLLO 240 CC	CALDO DE PICADO 240 CC	CALDO DE RES 240 CC	CALDO DE HUEVO 240 CC	CALDO DE POLLO 240 CC
CARNE A LA PLANCHA 150 GR	CARNE EN CUADRITOS 150 GR	HUEVOS PERICOS 55 GR	CARNE PLANCHA 150 GR	HUEVOS REVUELTOS 55 GR	POLLO A LA JARDINERA 150 GR	CARNE ENCEBOLLADO 150 GR
HUEVOS REVUELTOS 55 GR	HUEVOS FRITOS 2 UNIDADES	CARNE SUDADA 150 GR	HUEVOS CON TOMATE 55 GR	CARNE EN BISTEC 150 GR	HUEVOS CON JAMON 55 GR	TORTILLA DE HUEVO 55 GR
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
PAN 40 GR	PAN 40 GR	AREPA BLANCA 100 GR	TOSTADA	DEDITOS DE QUESO	AREPA BLANCA 100 GR	PAN 40 GR
PORCIÓN DE FRUTA 60 GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCION DE FRUTA GR QUESO 40 GR	PORCION DE FRUTA 60 GR	PORCIÓN DE FRUTA PORCION DE FRUTA GR	PORCION DE FRUTA GR	PORCIÓN DE FRUTA 60GR
ALMUERZO						
SOPA DE ARROZ 510 CC	CREMA DE VERDURAS 510 CC	SOPA DE PASTAS 510 CC	SANCHOCHO DE POLLO 510 CC	AJIAQUITO 510 CC	SOPA DE GARBANZOS 510 CC	SOPA DE VERDURA 510 CC
CARNE EN BISTEC |150 GR	POLLO EN SALSA CRIOLLA 150 GR	CARNE DE RES SUDADA150 GR	POLLO AL HORNO 150 GR	PESCADO FRITO 150 GR	PECHUGA A LA PLANCHA 150 G	MUSLOS EN SALSA 150 G
CERDO AGRIDULCE 150 GR	SALTEADO DE CERDO 150 GR	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA 150 GR	CERDO EN BISTEC 150 GR	POLLO EN SALSA 150 GR	GOULASH DE RES 150 G	PESCADO FRITO 150 GR
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON ZANAHORIA 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ CON FIDEOS 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR
TAJADAS DE PLATANO VERDE 60 G	YUCA COCIDA 70 G	PLATANO VERDE 60 G	PLATANO COCIDO 60 GR	PAPA CRIOLLA FRITA 60 G	PLATANO MADURO 60 GR	PAPA CHORRIADA 60 GR
LENTEJAS 120 GR	GARBANZO 120 GR	FRIJOLES 120 GR	PASTA 120 GR	ALVERJA AMARILLA 120 GR	MACARRONES 120 GR	PASTA EN SALSA 120 GR
ENSALADA LECHUGA 60 GR	ENSALADA REPOLLO 60 GR	ENSALADA DE AGUACATE 60 GR	ENSALADA ROJA 60 GR	ENSALADA TOMATE 60 GR	ENSALADA DULCE 60 GR	ENSALADA VERDE 60 GR
JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC	JUGO DEL DIA 240 CC
POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR	POSTRE 10-15 GR
CENA						
SOPA DE POLLO 510 GR	AVENA FRIA 510 GR	COLADA DE MAICENA 510 GR	ARROZ CON LECHE 510 GR	AVENA EN HOJUELAS 510 GR	CREMA MAZORCA 510 G	CREMA TOMATE 510 GR
CARNE EN CUADRITOSO 150 G	CERDO PLANCHA 150 G	HAMBUERGUESA	CARNE AL HORNO O 150 GR	PECHUGA A PLANCHA 150 GR	CERDO EN SALSA 150 G	ARROZ MIXTO
POLLO 150 GR	CARNE EN SALSA 150 GR	PAPAS A LA FRANCESA 130 GR	POLLO SUDADO 150 GR	CERDO A LA PLANCHA 150G	CARNE ENCEBOLLADA 150G	
ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	GALLETA 60 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	ARROZ BLANCO 140 GR	PAPA A LA FRANCESA 130 G
	ALVERJA 120 GR		LENTEJAS 120 GR		FRIJO 120 GR	
PAPA CRIOLLA FRITA 60 GR	PATACONAS 60 G		AREPA QUESO 120 GR	TAJADAS DE MADURO 60 GR	AREPULAS 60 GR	
	ENSALADA ZANAHORIA 60 G		ENSALADA DULCE 60 G		ENSALADA MIXTA 60 GR	JUGO DEL DIA 210 CC
JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	JUGO DEL DIA 210 CC	

YAIRSIÑO UBALDE BARRETO MELLAO
Nutricionista Dietista
T.P MON. 01157