

Anexo No. 3 Minuta patrón



ESPECIFICACIONES TECNICAS. MINUTA PATRON

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD				
			P. BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV GRUPO CARNES, HUEVOS LEGUMINOSAS SECAS FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Queso	Todos los días	60 gr	60 gr	60 gr		
	Carnes Rojas		140 gr	140 GR	100 gr		
	carnes Blanca		145	125	100 gr		
	Huevo		55 gr	55 gr	50 gr		
	Leguminosa Secas		40 gr	40 gr	100 gr		
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						
	Leche en polvo o	Todos los días	26 gr	26 gr	200 cc		
	Leche liquida		200 cc	200 cc			
	Para preparaciones con leche :						
	chocolate	Todos los días	10 gr	10 gr			
	cereales : para colada (trigo o maiz o avena o cebada)		14 gr	14 gr			
CEREALES , RAICES , RAICES Y TUBERCULOS	GRUPO I CEREALES, RAICES , TUBERCULOS Y PLATANOS						
	Arroz	Todos los días	60 gr	60 gr	120 gr		
	galleta ,tostada, Calado		28 gr	28 gr	28 gr		
	Pan, almojabana, mojicon		90 gr	90 gr	90 gr		
	Arepa, envuelto, Arepuela		90 gr	90 gr	90 gr		
	Pasta		60 gr	60 gr	121 gr		
	Plátano verde		200	130	80 GR		
	plátano Maduro		200	120	80 GR		
	Papa comun		80	80	80 GR		
	papa criolla		80	80	80 GR		
	Yuca		150 gr	120	80 gr		
FRUTA	GRUPO II FRUTAS Y VERDURAS						
	Porcion de fruta entera o picada (dependiendo del tipo de fruta)	Todos los días	126 -266 gr	120 grs	120 grs		
HORTALIZAS Y VERDURAS	Verduras para caldos	opcional	29 , 41 gr	25 gr	25 gr		
AZUCARES	GRUPO VI AZUCARES						
	AZUCAR	Todos los días	8 gr	8 gr			
PANELA	10 gr		10 gr				
GRASAS	GRUPO V LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						
	Aceite vegetal	Todos los días	65 cm (Total Semanal)	65 cm (Total Semanal)			
APOORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRON							
	CALORIAS	PROTEINA g	GRASAS g	Carbohidrato s g	CALCIO mg	HIERRO mg	SODIO
TOTAL APOORTE DESAYUNO	710	26,5	28,5	112,0	288	4,5	237
RECOMENDACIONES DIARIAS	2373	83,2	79,2	332	800	15,2	1500
% ADECUACIÓN	30%	32%	36%	34%	36%	30%	16%



ESPECIFICACIONES TECNICAS. MINUTA PATRON

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD				
			P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes Rojas	7 veces por semanas	160 gr	160 gr	104 gr		
	carnes Blanca		160 gr	148 gr	95 gr		
	Leguminosa Secas	2 veces por semana	30 gr	30 gr	90 gr		
CEREALES	GRUPO I CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS						
	Avena	Todos los días	60 gr	50 gr	110 gr		
	Pasta		50 gr	50 gr	111 gr		
TUBERCULOS, RAICES, DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS						
	Plátano verde - plátano Maduro	Todos los días	126-226 gr	125 gr	100 gr		
	Papa Criolla - Papa Común - Yuca, ñame, Arracacha		175-120 gr	120 gr	100 gr		
	Avena, bollo o		100 gr	100 gr	100 gr		
	Pan		80 gr	80 gr	80 gr		
HORTALIZAS Y VERDURAS	GRUPO II FRUTAS Y VERDURAS						
	Hortalizas u Verduras	Todos los días	80 - 120 gr	80 gr	80 gr		
FRUTAS	GRUPO II FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas Entera o Jugo	Todos los días	135-222 gr 47 - 100 gr	100 gr 45 gr	100 gr 240 cc		
AZUCARES	GRUPO VI AZUCARES						
	AZUCAR	Todos los días	10 gr	10 gr			
	PANELA		10 gr	10 gr			
GRASAS	GRUPO V - GRASAS						
	Aceite vegetal	Todos los días	16 cc	16 cc			
VERDURAS - RAICES, TUBERCULOS Y PAPA	Verduras (Caldos o sopas)	Todos los días	29-41 g	25 g	240 cc		
	Cereales (caldos e sopas o cremas)		9 g	9 g			
	Raices (Tuberculos Plátano (sopas)		27 g - 46 g	24 g			
	Leguminosa (caldos o sopas o crema)		2 gr	2 gr			
	CALORIAS	PROTEINA g	GRASAS g	Carbohidratos g	CALCIO mg	HIERRO mg	sodio
TOTAL APORTE ALMUERZO	960	44,0	32,4	140,0	223	6,1	287
RECOMENDACIONES DIARIAS	2373	83,2	79,2	332,0	800	14,0	1500
% ADECUACIÓN	40%	53%	41%	42%	28%	44%	19%