Programa o Proyecto: Promoción y Prevención – Dirección de Infancia y Dirección de Adolescencia y Juv

Sub-Proyecto: MODALIDAD ATRAPASUEÑOS

Nombre EAS: CASA ATRAPASUEÑOS COROZAL

Unidad de Servicio:

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

GRUPO DE EDAD : 6 a 8 años 11 meses

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 1

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNITARIO
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	AVENA COCIDA	A012	Avena en hojuelas, precocida	52	52	214	8,8	3,9	33,3	0	28,1	2,3	2,1	1,6	500	3000	312,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	70,2	216	0	0,7	75,6	1000	5000	900,0
		k003	Azúcar, blanco, granulado	1	1	4	0	0	1	0	0	0	0	0	500	1500	3,0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	180	126	68	1,1	0,1	14,4	44,1	44,1	0,4	0,3	2,5	200	1000	900,0
	MANI	t029	Maní con piel, tostado, sin sal	12	11,76	76	3,2	5,6	1,9	0	6,2	0,2	0,4	0,7	50	2000	480,0

													COSTO TOTAL $	$ 2.595,00
APORTE TOTAL DEL DÍA	461	18,9		15,4		56,7		114	294	2,9	3,5	80		
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	451	17,6		18,0		52,8		126,0	214,0	5,0	2,5	193,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	102,2%	107,4%		85,6%		107,4%		90,7%	137,6%	58,0%	140,0%	41,7%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 2

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNIDAD DE	COSTO UNITARIO
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PATACONES	b092	Plátano hartón, verde, crudo	65	44,2	73	0,5	0,1	17,4	46,4	3,5	0,2	0	11,5	500	1500	195,0
		D004	Aceite de Girasol	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	500	2500	15,0
	CERDO GUISADO	f019	Cerdo, lomo , crudo	65	65	72	14	1,6	0,2	0	6,5	0,6	1,2	34,5	500	13000	1690,0
		b110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	112,0	2,3	0,0	0,0	3,0	500	1100	22,0
		b103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	5,0	0,7	0,0	0,0	0,5	500	1000	20,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0	0	0	0	0,1	0	0	193,9	500	1000	1,0
		d004	Aceite de Girasol	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	500	2500	15,0
	BANANO	c010	Banano común, crudo	150	105	106	1,6	0,1	23,4	23,1	8,4	0,9	0,2	3,2	500	1500	450,0
	YOGURT	g028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	180	180	146	5,2	5,0	20,2	43,2	160,2	0,0	0,5	72,0	1000	8000	1440,0

													COSTO TOTAL $	$ 3.848,00
APORTE TOTAL DEL DÍA	457	21,4		12,9		62,3		230	182	1,8	2,0	319		
APORTE DE LA MINUTA PATRON	451	17,6		18,0		52,8		126,0	214,0	5,0	2,5	193,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	101,3%	121,7%		71,5%		118,0%		182,3%	84,9%	36,4%	79,0%	165,0%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 3

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	AREPAS	A006	Arepa de maíz, asado	120	120	194	4,9	0,0	43,6	0,0	3,6	1,8	0,0	0,0	500	5000	1200,0
	HUEVO PERICO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	95,6	28,6	0,9	0,8	75,1	60	600	600,0
		D004	Aceite de Girasol	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	20,0
		b103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	7,4	1,1	0,1	0,0	0,7	500	1500	45,0
		b027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,2	0,0	1,1	0,1	3,4	0,0	0,0	0,6	500	1300	39,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
		b044	Espinaca, cruda	8	4,8	2	0,1	0,0	0,2	25,6	5,9	0,1	0,0	3,2	500	1200	19,2
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	130	78	32	0,5	0,2	6,9	1,6	25,7	1,0	0,4	1,6	500	1000	260,0
	LECHE	g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	70,2	216,0	0,0	0,7	75,6	1000	5000	900,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	452	18,5	15,9	58,5	201	284	4,0	1,9	351	COSTO TOTAL $	$	3.084,20
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	451	17,6	18,0	52,8	126,0	214,0	5,0	2,5	193,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8 69,6	38,7 54,1	174,0 226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900			
					275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,2%	105,0%	88,1%	110,8%	159,1%	132,9%	79,0%	77,2%	181,6%			

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 4

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	TOSTADAS	A087	Tostadas o Calados, horneados	50	50	199,0	5,0	3,4	36,2	0,0	20,0	1,8	0,5	285,0	500	2500	250,0
	JUGO DE GUAYABA DULCE	C031	Guayaba, madura, cruda	150	112,5	79,9	1,0	0,3	15,1	34,9	14,6	0,3	0,3	3,4	500	1500	450,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99,0	5,8	5,8	6,1	70,2	216,0	0,0	0,7	75,6	1000	5000	900,0
		k003	Azúcar, blanco, granulado	2	2	7,9	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	6,0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	50	34,5	48,6	9,8	1,0	0,1	2,1	4,5	0,3	0,3	21,7	500	9000	900,0
		D004	Aceite de Girasol	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	10,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	452	21,6	12,5	59,4	107	255	2,5	1,9	386	COSTO TOTAL $	$	2.516,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON	451	17,6	18,0	52,8	126,0	214,0	5,0	2,5	193,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8 69,6	38,7 54,1	174,0 226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900			
					275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,3%	122,6%	69,6%	112,6%	85,0%	119,2%	49,0%	74,1%	199,8%			

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 5

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	EMPANADA DE CARNE	A034	Harina de maíz blanco, precocida	40	40	152	3,6	1,5	29,6	0,0	1,6	1,1	0,5	0,4	500	2000	160,0
		F114	Res, lomo cocido, sin sal	35	35	4	0,1	0,0	0,8	112,0	2,3	0,0	0,0	3,0	500	16000	1120,0
		D004	Aceite de Girasol	4	4	4	0,1	0,1	0,5	41,4	1,2	0,1	0,0	0,2	500	2500	20,0
		b110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1100	22,0
		b007	Ají, dulce, crudo	10	9	40	0,3	0,0	8,6	70,0	7,5	0,3	0,1	2,0	500	1000	20,0
		l015	Sal	1	0,5	158	5,2	4,5	24,3	113,4	203,4	0,2	0,5	82,8	500	1000	1,0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	100	50	76	12,6	2,8	0,2	0,0	1,8	1,1	2,2	16,8	500	2000	400,0
	KUMIS	G002	Kumis entero con dulce	180	180	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1000	8000	1440,0

	Calorías kcal	Proteínas g		Grasa g		Carboh. g		Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg		
APORTE TOTAL DEL DÍA	470	21,9		12,9		63,9		337	218	2,7	3,3	299	COSTO TOTAL $	$ 3.183,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	451	17,6		18,0		52,8		126,0	214,0	5,0	2,5	193,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	104,2%	124,7%		71,7%		120,9%		267,3%	101,8%	54,4%	132,6%	155,0%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 6

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PAN HORNEADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	55	55	147	4,9	1,9	26,8	0,0	29,7	1,7	0,5	297,6	500	4000	440,0
	MANZANA	C054	Manzana, común, cruda	60	51	37	0,2	0,1	8,4	1,5	8,2	0,2	0,0	1,0	500	2000	240,0
	YOGURT	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	180	180	146	5,2	5,0	20,2	43,2	160,2	0,0	0,5	72,0	1000	8000	1440,0
	MANI	T029	Maní con piel, tostado, sin sal	22	21,56	140	5,9	10,3	3,4	0,0	11,4	0,4	0,7	1,3	50	2000	600,0

	Calorías kcal	Proteínas g		Grasa g		Carboh. g		Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg		
APORTE TOTAL DEL DÍA	470	16,2		17,3		58,8		45	209	2,2	1,7	372	COSTO TOTAL $	$ 2.720,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	451	17,6		18,0		52,8		126,0	214,0	5,0	2,5	193,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	104,2%	91,8%		96,2%		111,4%		35,5%	97,9%	43,8%	69,9%	192,7%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

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

MENÚ Nº 7

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PASTELITO DE POLLO	a034	Harina de maíz blanco, precocida	50	50	190	4,6	1,9	37,0	0,0	2,0	1,4	0,7	0,5	500	2000	200,0
		f087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	45	31,05	44	8,8	0,9	0,1	1,9	4,0	0,3	0,3	19,6	500	9000	810,0
		D004	Aceite de Girasol	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	30,0
		b103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	7,4	1,1	0,1	0,0	0,7	500	1500	45,0
		b027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	6	0,2	0,0	1,1	0,1	3,4	0,0	0,0	0,6	500	1300	39,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
	JUGO DE BANANO	c010	Banano común, crudo	80	56	57	0,8	0,1	12,5	12,3	4,5	0,5	0,1	1,7	500	1500	240,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	70,2	216,0	0,0	0,7	75,6	1000	5000	900,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	452	20,3	14,6	57,2	92	231	2,2	1,8	293	COSTO TOTAL $	$ 2.265,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON	451	17,6	18,0	52,8	126,0	214,0	5,0	2,5	193,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8 – 69,6	38,7 – 54,1	174,0 – 226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
					275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,2%	115,2%	81,2%	108,4%	73,0%	108,0%	44,8%	73,3%	151,6%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 8

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PETO	A046	Maíz blanco, trillado	45	45	161	3,9	0,4	35,1	0,0	4,5	0,9	0,0	2,7	500	2000	180,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	70,2	216,0	0,0	0,7	75,6	1000	5000	900,0
		k003	Azúcar, blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	9,0
	HUEVO COCIDO	J003	Huevo de gallina, cocido, sin sal	60	60	87	7,8	6,2	0,0	105,6	29,4	1,0	0,5	85,8	60	600	600,0
	PERA	C071	Pera, cruda	175	153	94	0,4	0,3	19,2	0,0	11,9	0,6	0,1	1,5	500	2000	700,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	452	17,9	12,7	63,3	176	262	2,5	1,4	166	COSTO TOTAL $	$ 2.389,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON	451	17,6	18,0	52,8	126,0	214,0	5,0	2,5	193,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	34,8 – 69,6	38,7 – 54,1	174,0 – 226,1	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
					275,0	800,0	6.2	3.0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,3%	101,8%	70,6%	120,0%	139,5%	122,3%	49,2%	56,4%	85,8%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: Promoción y Prevención – Dirección de Infancia y Dirección de Adolescencia y Juv
Sub-Proyecto: MODALIDAD ATRAPASUEÑOS
Nombre EAS: CASA ATRAPASUEÑOS COROZAL
Unidad de Servicio:

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

GRUPO DE EDAD : 9 a 13 años 11 meses

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 1

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNITARIO
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		A012	Avena en hojuelas, precocida	70	70	288	11,8	5,3	44,9	0,0	37,8	3,2	2,8	2,1	500	3000	420,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78,0	240,0	0,0	0,8	84,0	1000	5000	1000,0
	AVENA COCIDA	k003	Azúcar, blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	6,0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	200	140	76	1,3	0,1	16,0	49,0	49,0	0,4	0,3	2,8	200	1000	1000,0
	MANI	t029	Maní con piel, tostado, sin sal	15	14,7	96	4,0	7,0	2,3	0,0	7,8	0,3	0,5	0,9	50	2000	600,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	577	23,5		18,8		71,9		127	335	3,8	4,4	90	COSTO TOTAL $
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	575	23,4		23,3		65,6		168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	$ 3.026,00
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200	
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0	
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,3%	100,4%		80,8%		109,7%		75,6%	113,4%	61,9%	132,3%	32,6%	

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 2

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNIDAD DE	COSTO UNITARIO
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		b092	Plátano hartón, verde, crudo	95	64,6	107	0,8	0,1	25,4	67,8	5,2	0,3	0,1	16,8	500	1500	285,0
	PATACONES	D004	Aceite de Girasol	5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	22,5
		f019	Cerdo, lomo , crudo	85	85	94	18,4	2,1	0,3	0,0	8,5	0,8	1,6	45,1	500	13000	2210,0
		b110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6	0,1	0,0	1,2	168,0	3,4	0,1	0,0	4,5	500	1100	33,0
		b103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	7,4	1,1	0,1	0,0	0,7	500	1000	30,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
	CERDO GUISADO	d004	Aceite de Girasol	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	20,0
	BANANO	c010	Banano común, crudo	180	126	127	1,9	0,1	28,1	27,7	10,1	1,1	0,3	3,8	500	1500	540,0
	YOGURT	g028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	48,0	178,0	0,0	0,6	80,0	1000	8000	1600,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	575	27,0		16,5		77,8		319	206	2,3	2,6	345	COSTO TOTAL $
APORTE DE LA MINUTA PATRON	575	23,4		23,3		65,6		168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	$ 4.741,50
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200	
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0	
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,0%	115,5%		70,8%		118,7%		189,9%	70,0%	36,6%	77,9%	125,4%	

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 3

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	AREPAS	A006	Arepa de maíz, asado	150	150	243	6,2	0,0	54,5	0,0	4,5	2,3	0,0	0,0	500	5000	1500,0
	HUEVO PERICO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	90	81	121	10,2	8,7	0,2	143,4	42,9	1,4	1,1	112,6	60	600	900,0
		D004	Aceite de Girasol	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	25,0
		b103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	9,9	1,4	0,1	0,0	1,0	500	1500	60,0
		b027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	0,2	4,6	0,1	0,0	0,8	500	1300	52,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
		b044	Espinaca, cruda	12	7,2	2	0,2	0,0	0,3	38,4	8,9	0,2	0,0	4,8	500	1200	28,8
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	175	105	43	0,7	0,3	9,2	2,1	34,7	1,4	0,5	2,1	500	1000	350,0
	LECHE	g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78,0	240,0	0,0	0,8	84,0	1000	5000	1000,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	575	24,1		20,5		73,1		272	337	5,3	2,5	399			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	575	23,4		23,3		65,6		168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	COSTO TOTAL $	$	3.916,80
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200			
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,1%	103,0%		88,0%		111,5%		161,9%	114,3%	85,5%	77,3%	145,1%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 4

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	TOSTADAS	A087	Tostadas o Calados, horneados	65	65	259	6,5	4,4	47,0	0,0	26,0	2,3	0,6	370,5	500	2500	325,0
	JUGO DE GUAYABA DULCE	C031	Guayaba, madura, cruda	180	135	96	1,2	0,4	18,1	41,9	17,6	0,4	0,4	4,1	500	1500	540,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78,0	240,0	0,0	0,8	84,0	1000	5000	1000,0
		k003	Azúcar, blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	9,0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	65	44,85	63	12,7	1,3	0,1	2,7	5,8	0,4	0,4	28,3	500	9000	1170,0
		D004	Aceite de Girasol	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	20,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	576	26,9		16,6		75,0		123	289	3,2	2,2	487			
APORTE DE LA MINUTA PATRON	575	23,4		23,3		65,6		168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	COSTO TOTAL $	$	3.064,00
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200			
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,1%	114,8%		71,1%		114,3%		72,9%	98,1%	50,8%	67,8%	177,0%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 5

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		A034	Harina de maíz blanco, precocida	55	55	209	5,0	2,0	40,6	0,0	2,2	1,5	0,7	0,6	500	2000	220,0
		F114	Res, lomo cocido, sin sal	45	45	98	16,2	3,6	0,2	0,0	2,3	1,4	2,8	21,6	500	16000	1440,0
		D004	Aceite de Girasol	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	30,0
		b110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	112,0	2,3	0,0	0,0	3,0	500	1100	22,0
		b007	Ají, dulce, crudo	10	9	4	0,1	0,1	0,5	41,4	1,2	0,1	0,0	0,2	500	1000	20,0
	EMPANADA DE CARNE	l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	140	70	55	0,4	0,0	12,0	98,0	10,5	0,4	0,1	2,8	500	2000	560,0
	KUMIS	G002	Kumis entero con dulce	200	200	176	5,8	5,0	27,0	126,0	226,0	0,2	0,6	92,0	1000	8000	1600,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	600	27,6		16,7		81,1		377	245	3,6	4,2	314			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	575	23,4		23,3		65,6		168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	COSTO TOTAL $	$	3.893,00
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200			
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	104,4%	118,0%		71,9%		123,6%		224,7%	82,9%	57,3%	127,6%	114,2%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 6

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PAN HORNEADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	65	65	174	5,8	2,2	31,7	0,0	35,1	2,0	0,6	351,7	500	4000	520,0
	MANZANA	C054	Manzana, común, cruda	90	76,5	55	0,2	0,2	12,6	2,3	12,2	0,2	0,0	1,5	500	2000	360,0
	YOGURT	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	48,0	178,0	0,0	0,6	80,0	1000	8000	1600,0
	MANI	T029	Maní con piel, tostado, sin sal	35	34,3	223	9,4	16,4	5,4	0,0	18,2	0,6	1,1	2,1	50	2000	1400,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	614	21,2		24,4		72,2		50	244	2,8	2,3	435			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	575	23,4		23,3		65,6		168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	COSTO TOTAL $	$	3.880,00
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7	95,4	53,0	74,2	238,4	310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200			
								433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	106,8%	90,5%		104,5%		110,0%		29,9%	82,5%	45,1%	70,2%	158,3%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 7

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		a034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	266	6,4	2,6	51,7	0,0	2,8	1,9	0,9	0,7	500	2000	280,0
		f087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	65	44,85	63	12,7	1,3	0,1	2,7	5,8	0,4	0,4	28,3	500	9000	1170,0
		D004	Aceite de Girasol	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	30,0
		b103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	9,9	1,4	0,1	0,0	1,0	500	1500	60,0
		b027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	0,2	4,6	0,1	0,0	0,8	500	1300	52,0
	PASTELITO DE POLLO	l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
	JUGO DE BANANO	c010	Banano común, crudo	100	70	71	1,1	0,1	15,6	15,4	5,6	0,6	0,1	2,1	500	1500	300,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78,0	240,0	0,0	0,8	84,0	1000	5000	1000,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	575	27,0	16,4	76,4	106	260	3,1	2,4	311				
APORTE DE LA MINUTA PATRON	575	23,4	23,3	65,6	168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	COSTO TOTAL $	$ 2.893,00		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7 95,4	53,0 74,2	238,4 310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200				
					433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0				
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,0%	115,2%	70,6%	116,5%	63,2%	88,3%	49,4%	71,3%	113,0%				

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 8

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		A046	Maíz blanco, trillado	63	63	225	5,5	0,6	49,1	0,0	6,3	1,3	0,0	3,8	500	2000	252,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78,0	240,0	0,0	0,8	84,0	1000	5000	1000,0
	PETO	k003	Azúcar, blanco, granulado	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	12,0
	HUEVO COCIDO	J003	Huevo de gallina, cocido, sin sal	90	90	131	11,7	9,4	0,0	158,4	44,1	1,4	0,8	128,7	60	600	900,0
	PERA	C071	Pera, cruda	180	153	96	0,5	0,3	19,7	0,0	12,2	0,6	0,2	1,5	500	2000	720,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	578	24,0	16,6	79,6	236	303	3,3	1,8	218				
APORTE DE LA MINUTA PATRON	575	23,4	23,3	65,6	168,0	295,0	6,2	3,3	275,0	COSTO TOTAL $	$ 2.884,00		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	1908	47,7 95,4	53,0 74,2	238,4 310,0	UL= 1700	UL= 3000	UL= 40	UL= 25	UL= 2200				
					433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0				
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,5%	102,7%	71,4%	121,3%	140,7%	102,6%	53,5%	53,4%	79,3%				

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

Programa o Proyecto: Promoción y Prevención – Dirección de Infancia y Dirección de Adolescencia y ,
Sub-Proyecto: MODALIDAD ATRAPASUEÑOS
Nombre EAS: CASA ATRAPASUEÑOS COROZAL
Unidad de Servicio:

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

GRUPO DE EDAD : 14 a 17 años 11 meses

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 1

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNITARIO
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	AVENA COCIDA	A012	Avena en hojuelas, precocida	83	83	341	14,0	6,2	53,2	0,0	44,8	3,7	3,3	2,5	500	3000	498,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	220	220	121	7,0	7,0	7,5	85,8	264,0	0,0	0,9	92,4	1000	5000	1100,0
		k003	Azúcar, blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	6,0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	210	147	79	1,3	0,1	16,8	51,5	51,5	0,4	0,3	2,9	200	1000	1050,0
	MANI	t029	Maní con piel, tostado, sin sal	18	17,64	115	4,8	8,4	2,8	0,0	9,3	0,3	0,6	1,1	50	2000	720,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	664	27,2	21,8	82,2	137	370	4,5	5,1	99	COSTO TOTAL $ $ 3.374,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	655	26,2	26,3	75,6	184,0	318,0	7,2	3,8	298,0	
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7 121,4	67,4 94,4	303,5 394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300	
					558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0	
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	101,4%	103,8%	83,1%	108,7%	74,6%	116,2%	62,4%	133,6%	33,2%	

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 2

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA	COSTO UNIDAD DE	COSTO UNITARIO
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PATACONES	b092	Plátano hartón, verde, crudo	115	78,2	130	0,9	0,2	30,7	82,1	6,3	0,3	0,1	20,3	500	1500	345,0
		D004	Aceite de Girasol	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	25,0
	CERDO GUISADO	f019	Cerdo, lomo , crudo	95	95	105	20,5	2,4	0,3	0,0	9,5	0,9	1,8	50,4	500	13000	2470,0
		b110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	224,1	4,6	0,1	0,0	6,0	500	1100	44,0
		b103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	9,9	1,4	0,1	0,0	1,0	500	1000	40,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
		d004	Aceite de Girasol	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	25,0
	BANANO	c010	Banano común, crudo	200	140	141	2,1	0,1	31,2	30,8	11,2	1,3	0,3	4,2	500	1500	600,0
	YOGURT	g028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	220	220	178	6,4	6,2	24,6	52,8	195,8	0,0	0,7	88,0	1000	8000	1760,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	656	30,2	18,9	89,1	400	229	2,6	2,9	364	COSTO TOTAL $ $ 5.310,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON	655	26,2	26,3	75,6	184,0	318,0	7,2	3,8	298,0	
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7 121,4	67,4 94,4	303,5 394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300	
					558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0	
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,1%	115,3%	71,7%	117,9%	217,2%	72,0%	35,8%	75,6%	122,0%	

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 3

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	AREPAS	A006	Arepa de maíz, asado	175	175	284	7,2	0,0	63,5	0,0	5,3	2,6	0,0	0,0	500	5000	1750,0
	HUEVO PERICO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	161	13,6	11,7	0,3	191,2	57,2	1,8	1,5	150,1	60	600	1200,0
		D004	Aceite de Girasol	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	15,0
		b103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	9,9	1,4	0,1	0,0	1,0	500	1500	60,0
		b027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	0,2	4,6	0,1	0,0	0,8	500	1300	52,0
		l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
		b044	Espinaca, cruda	15	9	3	0,3	0,0	0,3	48,0	11,1	0,2	0,0	5,9	500	1200	36,0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	200	120	49	0,8	0,4	10,6	2,4	39,6	1,6	0,6	2,4	500	1000	400,0
	LECHE	g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	220	220	121	7,0	7,0	7,5	85,8	264,0	0,0	0,9	92,4	1000	5000	1100,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	656	29,3		22,1		84,4		337	383	6,4	3,1	446	COSTO TOTAL $	$	4.614,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	655	26,2		26,3		75,6		184,0	318,0	7,2	3,8	298,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300			
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,1%	112,0%		84,1%		111,6%		183,4%	120,5%	88,5%	81,4%	149,8%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 4

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	TOSTADAS	A087	Tostadas o Calados, horneados	75	75	299	7,5	5,1	54,2	0,0	30,0	2,7	0,7	427,5	500	2500	375,0
	JUGO DE GUAYABA DULCE	C031	Guayaba, madura, cruda	200	150	107	1,4	0,5	20,1	46,5	19,5	0,5	0,5	4,5	500	1500	600,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	220	220	121	7,0	7,0	7,5	85,8	264,0	0,0	0,9	92,4	1000	5000	1100,0
		k003	Azúcar, blanco, granulado	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	12,0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	75	51,75	73	14,7	1,6	0,2	3,1	6,7	0,5	0,5	32,6	500	9000	1350,0
		D004	Aceite de Girasol	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	25,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	660	30,6		19,1		85,9		135	320	3,6	2,5	557	COSTO TOTAL $	$	3.462,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON	655	26,2		26,3		75,6		184,0	318,0	7,2	3,8	298,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300			
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,7%	116,7%		72,8%		113,7%		73,6%	100,7%	50,3%	66,4%	186,9%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 5

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		A034	Harina de maíz blanco, precocida	60	60	228	5,5	2,2	44,3	0,0	2,4	1,6	0,8	0,6	500	2000	240,0
		F114	Res, lomo cocido, sin sal	50	50	109	18,1	4,0	0,3	0,0	2,5	1,6	3,1	24,0	500	16000	1600,0
		D004	Aceite de Girasol	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	35,0
		b110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6	0,1	0,0	1,2	168,0	3,4	0,1	0,0	4,5	500	1100	33,0
		b007	Ají, dulce, crudo	10	9	4	0,1	0,1	0,5	41,4	1,2	0,1	0,0	0,2	500	1000	20,0
	EMPANADA DE CARNE	l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	112,0	12,0	0,4	0,1	3,2	500	2000	640,0
	KUMIS	G002	Kumis entero con dulce	220	220	194	6,4	5,5	29,7	138,6	248,6	0,2	0,7	101,2	1000	8000	1760,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	667	30,5		18,8		89,6		460	270	3,9	4,7	328	COSTO TOTAL $	$	4.329,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	655	26,2		26,3		75,6		184,0	318,0	7,2	3,8	298,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300			
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	101,8%	116,6%		71,6%		118,6%		250,0%	85,0%	54,6%	122,7%	109,9%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 6

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g									UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)	PAN HORNEADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	70	70	188	6,2	2,4	34,2	0,0	37,8	2,1	0,6	378,7	500	4000	560,0
	MANZANA	C054	Manzana, común, cruda	130	110,5	80	0,3	0,2	18,2	3,3	17,7	0,3	0,0	2,2	500	2000	520,0
	YOGURT	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	220	220	178	6,4	6,2	24,6	52,8	195,8	0,0	0,7	88,0	1000	8000	1760,0
	MANI	T029	Maní con piel, tostado, sin sal	35	34,3	223	9,4	16,4	5,4	0,0	18,2	0,6	1,1	2,1	50	2000	1400,0

APORTE TOTAL DEL DÍA	668	22,3		25,2		82,5		56	269	3,0	2,4	471	COSTO TOTAL $	$	4.240,00
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	655	26,2		26,3		75,6		184,0	318,0	7,2	3,8	298,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300			
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0			
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	102,0%	85,1%		95,7%		109,1%		30,5%	84,7%	42,3%	63,7%	158,0%			

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

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

MENÚ Nº 7

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g								UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		a034	Harina de maíz blanco, precocida	82	82	312	7,5	3,0	60,6	0,0	3,3	2,2	1,1	0,8	500	2000	328,0
		f087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	70	48,3	68	13,7	1,4	0,1	2,9	6,3	0,4	0,5	30,4	500	9000	1260,0
		D004	Aceite de Girasol	8	8	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	2500	40,0
		b103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	12,4	1,8	0,1	0,0	1,2	500	1500	75,0
		b027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	0,2	4,6	0,1	0,0	0,8	500	1300	52,0
	PASTELITO DE POLLO	l015	Sal	1	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	193,9	500	1000	1,0
	JUGO DE BANANO	c010	Banano común, crudo	100	70	71	1,1	0,1	15,6	15,4	5,6	0,6	0,1	2,1	500	1500	300,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	220	220	121	7,0	7,0	7,5	85,8	264,0	0,0	0,9	92,4	1000	5000	1100,0

													COSTO TOTAL $	$ 3.156,00
APORTE TOTAL DEL DÍA	656	29,7		19,6		86,1		117	286	3,4	2,6	322		
APORTE DE LA MINUTA PATRON	655	26,2		26,3		75,6		184,0	318,0	7,2	3,8	298,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300		
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,1%	113,4%		74,6%		113,9%		63,4%	89,8%	47,7%	69,1%	107,9%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____

MENÚ Nº 8

TIEMPO DE COMIDA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO g ó cc	PESO NETO g ó cc	g								UNIDAD DE COMPRA g o cc	COSTO UNIDAD DE $	COSTO UNITARIO $
						Calorías kcal	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
RACION LISTA PARA EL CONSUMO (RLC)		A046	Maíz blanco, trillado	70	70	250	6,1	0,6	54,5	0,0	7,0	1,4	0,0	4,2	500	2000	280,0
		g012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	220	220	121	7,0	7,0	7,5	85,8	264,0	0,0	0,9	92,4	1000	5000	1100,0
	PETO	k003	Azúcar, blanco, granulado	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	500	1500	12,0
	HUEVO COCIDO	J003	Huevo de gallina, cocido, sin sal	120	120	174	15,6	12,5	0,0	211,2	58,8	1,9	1,1	171,6	60	600	1200,0
	PERA	C071	Pera, cruda	180	153	96	0,5	0,3	19,7	0,0	12,2	0,6	0,2	1,5	500	2000	720,0

													COSTO TOTAL $	$ 3.312,00
APORTE TOTAL DEL DÍA	657	29,2		20,5		85,7		297	342	3,9	2,1	270		
APORTE DE LA MINUTA PATRON	655	26,2		26,3		75,6		184,0	318,0	7,2	3,8	298,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2428	60,7	121,4	67,4	94,4	303,5	394,6	UL= 2800	UL= 3000	UL= 45	UL= 35	UL= 2300		
								558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0		
% CUBRIMIENTO DEL DÍA	100,3%	111,4%		77,8%		113,4%		161,4%	107,6%	54,7%	55,6%	90,5%		

Vivian Aguas D.

VIVIAN FERNANDA AGUAS DORADO
Nutricionista Dietista EAS
T.P. 1007183638

Nutricionista Dietista ICBF
T.P.

Fecha de aprobación:_____