ANALISIS NUTRICIONAL CUIDADO TRANSITORIO

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120.4	7	10.2	0.1	0.2	234.4	374	1.2	168
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15	15.15	0.2	0	3.3	0.1	1.2	0.5	0	3.3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15	6	0.1	0	1.2	0	3.6	0.8	0	35.3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15	10.8	0	0	2.5	0	2.4	0.3	0	0.5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	329	C051	Mango común, crudo	30	15	11.85	0.1	0	2.6	0.1	2.3	0.6	0	21
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafer, sabor vainilla o chocolate * 432g	24	24	109.2	1.3	3.6	17.6	0.7	11.5	93.1	0.1	1.9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2.5	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	1.85	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	1.75	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16.67	10	3.4	0.3	0	0.4	0.2	12.3	6.6	0.1	53.3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9.9	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	7	7	2.38	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1.25	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	D018	Margarina, con sal	2	2	14.64	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4

MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	75	75	66.75	1.6	0.1	14.2	0.6	9	4.5	0.2	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2	2	0.5	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0.8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	391	D018	Margarina, con sal	2.5	2.5	18.3	0	2	0	0	0.4	21.9	0	20.5
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43.65	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46.2	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9.9	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4.3	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	4.7	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7.71	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1.11	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	0.88	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15.4	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105	105	35.7	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75.6	1.5	0	17.3	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	27.79	0	0	7	0	0	0	0	0

MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30	30	80.4	2.7	1	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	338	C060	Melón, crudo	200	100	25	0.7	0	5	0.4	11	7	0.1	68
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1179.55	49.4	29.5	171.4	8.9	514.8	1395	7.5	1473.6
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			92	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio											

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	66.32	63	28	0.5	0.3	5.2	0.3	13.2	1.3	0.1	2.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12	12	48	0	0	11.9	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	718	K031	Miel de abejas, líquida	4	4	13	0	0	3.3	0	0.3	0.4	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2.35	2	1	0	0	0.1	0	0.1	0	0	3.7
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39	0.4	0.3	0.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93.75	75	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	952	T019	Garbanzo, crudo	20	20	79	4	1.1	11.8	1.3	24	6	0.6	0.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3	3	3	0.4	0.1	0	0	2	2.9	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0.59	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0.3	0	9.1	0.3	8	2.1	0.1	74.2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g	9	9	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0	0.1	0.2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30	30	114	2.7	1.1	22.2	0.8	1.2	0.3	0.4	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.4	1.4	10	0	1.1	0	0	0.2	12.3	0	11.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.4	1.4	13	0	1.4	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.4	0.4	2	0	0	0.4	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0

MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35	2	0.2	35
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1236	50.2	31.2	178.8	7.1	603.5	1091.5	6	435.4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE $_{S}G_{O}U_{R}A_{B}N_{E}A_{T}B_{E}AN_{D}A_{E}$	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA $D^{L}E^{A}R^{C}IV^{T}A^{E}$ $D^{A}O$**	SORBETE DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**CEREAL**	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20	20	89	1.8	4.6	9.8	0.3	9.6	84.6	0.2	45.4
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN $FILE^{S}TE^{AL}D^{S}E^{A}P^{C}E^{R}S^{IO}CA^{LL}D^{A}O$ EN	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN $FILE^{S}TE^{AL}D^{S}E^{A}P^{C}E^{R}S^{IO}CA^{LL}D^{A}O$ EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN $FILE^{S}TE^{AL}D^{S}E^{A}P^{C}E^{R}S^{IO}CA^{LL}D^{A}O$ EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN $FILE^{S}TE^{AL}D^{S}E^{A}P^{C}E^{R}S^{IO}CA^{LL}D^{A}O$ EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5

MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN FILE^{S}TE^{AL}D^{S}E^{A}P^{C}E^{R}S^{IO}CA^{LL}D^{A}O EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10	4	0.1	0	0.6	0	0.7	0.2	0	18.4
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37.5	30	7	0.3	0	1.2	0.2	2.7	1.8	0	18.6
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36.36	20	4	0.2	0	0.5	0.2	4.2	1.2	0.1	2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0.3	0.1	3.1	0.1	0.5	0.3	0	2.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2.5	2.5	1	0	0	0.1	0	0.3	0.2	0	1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, Pa^{p}s^{a}t^{s}a^{tu}a^{s}li^{a}m$^{\cdot}$e^{s}n^{in}tici^{a}a^{s}e^{c}n^{a}r/i^{a}q$^{\cdot}$u^{c}e^{r}c^{ui}ida *	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	spaguetti	13	13	48	1.7	0.2	9.7	0.5	3.3	0.8	0.2	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0

MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53	30	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3.3	0.1	4.9	0	127	43	0.4	1
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	71	1.3	0.1	16	0.2	1.8	0.4	0.2	0
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15	15	45	2.6	3.8	0	0.1	87.9	140.3	0.4	63
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0.1	0	3.8	0.1	1.9	1.3	0	0.2
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21	2	0.2	4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1151	47.6	28.4	169.3	5.3	593	1036.4	13.6	353.4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			90	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	47	0.6	0.1	9.2	1.1	26.5	0.6	0.3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30	30	110	3.1	6.2	10.1	0.6	27	225	0.3	9.6

MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	13	13	14	0.2	0	3.3	0.1	2.2	111.8	0	9.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	745	L018	Vinagre	10	10	2	0	0	0.6	0.1	0.7	0.5	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	10	0	0	2.5	0	0.2	0.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3	1	0.1	0	0.2	0.1	2.5	1.4	0	11.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	52.63	50	68	2.9	1.2	11.3	0.5	6	10	0.2	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11.76	10	3	0.1	0	0.6	0.1	2	0.1	0	177.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0.1	0	1.3	2.4	0	0.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0.1	0	0.1	0.1	3.7	2	0	16
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6

MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75.71	53	17	0.3	0.1	3.6	0.1	5.8	4.8	8.3	0.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3.3	0.1	4.9	0	127	43	0.4	1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	20	20	71	1.7	0.2	15.6	0.4	2	1.2	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15	15	43	3.5	2.8	0.9	0.1	60.8	71.3	0.4	14.4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10	10	36	0.1	0	9	0.5	4.2	3.9	0.1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	UVAS	364	C086	Uva Isabella, cruda	111.11	100	51	0.4	0	12.1	0.4	8	9	0.1	7
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1230	50.2	29.7	184.2	6.5	586.7	1142.4	12.6	559.5
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			96	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO *425g	35	35	141	1.9	6.7	18.1	0.4	22.8	137.6	0.1	28.4
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44.44	40	60	5	4.3	0.1	0.7	21.2	55.6	0.6	70.8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	122	B003	Acelga, hojas, cruda	23.53	20	8	0.5	0	1.1	0.4	9.8	42.4	0.1	82.6
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	N2500	xxx	Tomillo	0.66	0.66	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	587	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17	17	17	3.1	0.5	0	7.6	1.7	14.5	0.4	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	37.5	15	15	0.9	0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4

MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	329	C051	Mango común, crudo	100	50	40	0.3	0	8.6	0.3	7.5	2	0.1	70
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda	71.43	50	20	0.3	0.1	4.1	0.2	12	2.5	0.1	117.5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA SABOR A QUESO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO *30g	30	30	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1182	52.1	31.6	163.3	15	543	1051.5	7.7	694.8
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			93	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PIÑA Y	348	C072	Piña, cruda	90.91	50	28	0.3	0.1	6.2	0.3	8	1.5	0.1	4
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PIÑA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	71.43	50	51	0.8	0.1	11.2	0.5	4	1.5	0.1	11
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50	50	186	6.5	0.8	37.4	2	12.5	3	0.7	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0.1	0	0.7	0.1	5.7	1.5	0	20
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2.4	0	0	0.4	26.3	0	24.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22.5	18	10	0.3	0	1.9	0.1	2.9	12.8	0.1	0.4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21.18	18	8	0.1	0	1.7	0.1	4.9	6.3	0	237.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15	12	3	0.1	0	0.5	0.1	1.1	0.7	0	7.4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12.63	12	5	0.2	0	0.9	0	2.9	0.5	0	0.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0.2	0	0.5	0.3	0	1.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58.82	40	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0	42
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6

MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88.33	53	31	0.9	0.1	6.6	0.4	5.3	0.5	0.1	82.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON	637	G017	Queso fresco, semiduro,	20	20	60	3.5	5.1	0.1	0.1	117.2	187	0.6	84
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON	329	C051	Mango común, crudo	210	105	83	0.6	0	18	0.5	15.8	4.2	0.1	147
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON	343	C065	Papaya, madura, cruda	42.86	30	12	0.2	0	2.5	0.1	7.2	1.5	0	70.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16	16	62	1.2	0.9	13.3	0.1	1.3	0	0	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1197.48	50.3	28.4	177.8	7.8	536	1155.1	5.1	934.2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			94	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2.7	1	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35	2	0.2	35
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	3	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11

MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	4	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	N2507	xxxx	Orégano	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	7	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	8	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	9	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	743	L015	Sal	0.3	0.3	10	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	244	B103	Tomate, crudo	50	40	9	0.4	0	1.6	0.2	3.6	2.4	0	24.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21.05	20	8	0.3	0	1.5	0.1	4.8	0.8	0	0.2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURE DE PAPA CRIOLLA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	100	100	96	2.2	0.1	21.1	1	11	18	0	2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	620	G001	Crema de leche	12	12	40	0.3	4.2	0.2	0	8.2	5.5	0	42.4
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41	1.7	0.8	6.4	0.5	5.4	0.3	0.4	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	9	9	36	0	0	8.9	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126	63	50	0.4	0	10.8	0.3	9.5	2.5	0.1	88.2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74p	A060-5	Pan blando 30g	30	30	80	2.7	1	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1253	49	29.6	184.4	7.1	577.7	1156.2	4.4	543
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16	16	62	1.2	0.5	13.3	0.1	1.3	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21	2	0.2	4
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0	0	4.1	0	0.4	0.5	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	340	C062	Naranja, cruda	50	30	12	0.2	0.1	2.6	0.4	9.9	0.6	0.2	0.6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	716	K030	Mermelada, regular, con zaúcar	5	5	14	0	0	3.3	0	0.6	1.5	0	0.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	1	1	4	0.1	0	0.8	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77.92	60	107	1	8	6	0.2	6	3.6	0.3	1.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano colí o guíneo, verde,	66.67	40	51	0.5	0	12.1	0.3	1.6	0	0.1	6.4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16.67	15	6	0.3	0	1.1	0.2	6	0.9	0	5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	7.78	7	7	0.1	0	1.5	0.1	0.6	0.7	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0.3	0	9.1	0.3	8	2.1	0.1	74.2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.5	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	21	21	71	0.7	0.1	16.9	0.3	2.3	0	0.1	2.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20	20	89	1.8	4.6	9.8	0.3	9.6	84.6	0.2	45.4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1196	45.6	28.4	182.4	5.5	534.9	783.9	5.1	691.4

REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		1276	**44.7** **63.8**	**28.4** **49.6**	**159.5** **207.4**	**5** **27**	**540** **1200**	**750** **1380**	**7** **24**	**375** **1800**
NIVEL DE APORTE		94	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	338	C060	Melón, crudo	100	50	13	0.4	0	2.5	0.2	5.5	3.5	0.1	34
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	71.43	50	20	0.3	0.1	4.1	0.2	12	2.5	0.1	117.5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	LÁCTEO	CUAJADA	621	G016	Queso fresco, semiblando,	40	40	83	6.1	6.2	0.8	0.6	196	25.6	0.2	76.8
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11	60	4.6	3
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	718	K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0	0	1.6	0	0.1	0.2	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5

MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36.76	25	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2	6.5	0	26.3
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0.2	0	1	0.2	2.9	1.7	0	9.8
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30	30	48	2.4	0.2	8.1	0.6	13.8	0.3	0.3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	95	3.9	1.7	14.7	1	12.4	0.7	0.9	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1	1	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DULCE	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35	2	0.2	35
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1219	49.1	33	173.1	8	631	911.5	8.6	684.4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			96	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	35	31.5	23	0.3	0	4.6	0.5	13.2	0.3	0.2	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	45	31.5	32	0.5	0	7	0.3	2.5	0.9	0.1	6.9
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30	30	110	3.1	6.2	10.1	0.6	27	225	0.3	9.6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	721	K033	Panela	5	5	18	0	0	4.5	0.2	2.1	2	0.1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52	52	18	1.7	0.1	2.5	0	66	22.4	0.2	0.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0.2	0	0.5	0.3	0	1.6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	32	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6	0	0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	1.5	2.5	5.6	0	44.5	20	0.2	12
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15	15	0.2	0	3.3	0.1	1.2	0.5	0	3.3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15	6	0.1	0	1.2	0	3.6	0.8	0	35.3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15	11	0	0	2.5	0	2.4	0.3	0	0.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0.1	0	2.6	0.1	2.3	0.6	0	21
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2.6	6.5	27.4	1	40	215.2	0.4	57.2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1210.88	48.9	29	183.3	7	556.6	1260.6	5.7	1256.7
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			95	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40	40	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162	190	1.2	38.4
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15	15	0.2	0	3.3	0.1	1.2	0.5	0	3.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15	6	0.1	0	1.2	0	3.6	0.8	0	35.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15	11	0	0	2.5	0	2.4	0.3	0	0.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0.1	0	2.6	0.1	2.3	0.6	0	21

MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22.22	10	40	0.4	3.6	1.3	0.1	0.7	1.8	0.1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4	4	16	0	0	4	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3.33	3	4	0.4	0.3	0	0.1	1.6	4.2	0	5.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0

MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0	0.1	19.6
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	60	42	42	0.6	0	9.4	0.4	3.4	1.3	0.1	9.2
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1.5	0	17.3	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30	30	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1231	48.5	30.8	182.4	5.1	405.6	1147.7	3.9	392.5
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			96	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**

											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FEIJOA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	75.9	63	52	1.1	0	10	1.2	25.8	1.9	0.4	1.3
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FEIJOA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	156	B033	Champiñón, crudo	22	22	7	0.7	0.1	0.7	0.1	1.3	1.1	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	620	G001	Crema de leche	5	5	17	0.1	1.8	0.1	0	3.4	2.3	0	17.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2.4	0	0	0.4	26.3	0	24.6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20	3	0.1	0	0.5	0.1	3.6	0.4	0	0.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.5	10	2	0.1	0	0.4	0.1	0.9	0.6	0	6.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	60	95	0.5	0.2	22.4	0.2	9.6	8.4	0.2	0.6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7

MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10	10	36	1.3	0.2	7.2	0.4	1.5	0.2	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53	32	0.8	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105	105	35.7	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA DE AO**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**CEREAL**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30	30	93	2.2	0.6	19.8	1.8	12	0.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0	17.1	0.5	15	4	0.1	140
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1291.78	48.2	29.8	200	8.6	566.2	1010.3	4.2	893.8
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			101	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1

MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2.7	1	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35	2	0.2	35
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	540	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	100	100	331	24.2	26	0	2.1	21	39	6.5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60	19	0.5	0.2	2.7	0.2	14.4	0	0.1	45
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0	0	0.3	0	2.3	0.6	0	8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.2	1.2	11	0	1.2	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1	1	0	0	0.1	0.1	1.4	0.6	0	4.2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0

MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11.76	10	3	0.1	0	0.6	0.1	2	0.1	0	177.5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0.1	0	1.3	2.4	0	0.7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0.1	0	0.1	0.1	3.7	2	0	16
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1253	49.4	41.3	162.3	7.7	591.8	1109.3	19.7	549.2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	1.5	1.4	5.6	0	44.5	20	0.2	12
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15	15	0.2	0	3.3	0.1	1.2	0.5	0	3.3
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15	6	0.1	0	1.2	0	3.6	0.8	0	35.3
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15	11	0	0	2.5	0	2.4	0.3	0	0.5

MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0.1	0	2.6	0.1	2.3	0.6	0	21
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2.6	6.5	27.4	1	40	215.2	0.4	57.2
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62.5	50	83	10.4	4.6	0.1	0.4	5.5	31.5	0.4	12
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	542	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	70	10.9	2.9	0	1.4	3	25.5	1.8	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0	3.8	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10	10	36	0.8	0.1	7.9	0.2	3.6	0	0	0

MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75.71	53	17	0.3	0.1	3.6	0.1	5.8	4.8	8.3	0.5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42	31	0.4	0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1.5	0	17.3	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30	30	110	3.1	6.2	10.1	0.6	27	225	0.3	9.6
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1249	45.8	28.9	194.2	6.4	478.1	1226.8	13.6	364
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0	17.1	0.5	15	4	0.1	140
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0

MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37.5	30	7	0.3	0	1.2	0.2	2.7	1.8	0	18.6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36.36	20	4	0.2	0	0.5	0.2	4.2	1.2	0.1	2
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0.3	0.1	3.1	0.1	0.5	0.3	0	2.8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	200	B074	Papa, variedad harinosa,	75	75	67	1.6	0.1	14.2	0.6	9	4.5	0.2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30	14	0.2	0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20	9	0.4	0	1.4	0.2	8	1.2	0	6.6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1	0.1	12	0.1	1.4	0.3	0.2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6

MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	340	C062	Naranja, cruda	70	42	17	0.3	0.1	3.7	0.5	13.9	0.8	0.2	0.8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0	107.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1186.98	47.2	28.3	178.7	9.3	554.9	1134.7	7.1	768.8
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			93	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE	333	C056	Maracuyá, cruda	196.88	63	38	0.9	0.3	7.8	1.1	5.7	3.8	0.1	109
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2.7	1	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	1.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	175	B052	Habichuela, cruda	33.33	30	13	0.6	0	2.2	0.3	12	1.8	0.1	9.9
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	139	B019	Arveja verde, cruda	62.5	25	25	1.5	0.1	3.9	0.4	9	1.3	0.3	12.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2.35	2	1	0	0	0.1	0	0.1	0	0	3.7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10	4	0.1	0	0.6	0	0.7	0.2	0	18.4
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10	10	37	1.3	0.2	7.5	0.4	2.5	0.6	0.1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	N2506		COMINO	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	N2526		PIMIENTA	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	364	C086	Uva Isabella, cruda	58.89	53	27	0.2	0	6.4	0.2	4.2	4.8	0.1	3.7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	16	16	58	0.1	0	14.4	0.8	6.7	6.2	0.2	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10.2	0.1	0.2	234.4	374	1.2	168
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	24	24	67	2.3	0.7	12.1	0.6	12	107.5	0.4	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117.65	100	72	0.3	0.2	16.5	0.3	16	2	0	3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0.6	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1242	53	30.5	181.6	9.9	629.8	1416.4	8	509
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA EL UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	718	K031	Miel de abejas, líquida	14	14	46	0.1	0	11.5	0.1	1	1.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2.6	6.5	27.4	1	40	215.2	0.4	57.2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0

MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	12.5	5	5	0.3	0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1	1	7	0	0.8	0	0	0.1	8.8	0	8.2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10	10	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	0.3	9.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	691	K005-2	Bocadillo o dulce de guayaba,	7	7	23	0	0	5.6	0.1	1.8	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2.4	0	0	0.4	26.3	0	24.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41	1.7	0.8	6.4	0.5	5.4	0.3	0.4	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	12.5	5	5	0.3	0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0	0.1	19.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0

MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3.3	0.1	4.9	0	127	43	0.4	1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	25	25	89	2.2	0.2	19.5	0.5	2.5	1.5	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15	15	43	3.5	2.8	0.9	0.1	60.8	71.3	0.4	14.4
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10	10	36	0.1	0	9	0.5	4.2	3.9	0.1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1278	51.7	30.2	193.6	6.4	629.9	1066.7	14.8	1298.2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			100	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	346	C079	Sandía, cruda	125	50	9	0.2	0	1.9	0.2	2	0.5	0.1	15
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100	50	13	0.4	0	2.5	0.2	5.5	3.5	0.1	34
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	1.5	1.4	5.6	0	44.5	20	0.2	12
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11	60	4.6	3
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	15	15	54	1.9	0.3	10.8	0.6	2.3	0.3	0.2	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	5.26	5	2	0.1	0	0.4	0	1.2	0.2	0	0.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2.22	2	3	0.3	0.2	0	0	1.1	2.8	0	3.5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45	45	167	5.9	0.7	33.6	1.8	11.3	2.7	0.6	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0.1	0	0.7	0.1	5.7	1.5	0	20
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	12.5	10	5	0.1	0	1	0.1	1.6	7.1	0	0.2
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30.59	26	12	0.2	0	2.5	0.1	7	9.1	0.1	342.7
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15	12	3	0.1	0	0.5	0.1	1.1	0.7	0	7.4
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12.63	12	5	0.2	0	0.9	0	2.9	0.5	0	0.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	8.5	8.5	9	1.5	0.3	0.1	0.7	0.9	6.7	0.3	281.6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	8.5	8.5	13	1.3	0.8	0.1	0.5	1	6.3	0.6	0.8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	106	53	20	0.3	0.1	4.5	0.5	3.7	45.1	0	90.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	30	0.4	0.1	5.6	0.1	5.5	1.3	0.1	13
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28	28	115	4.7	2.1	17.9	1.3	15.1	0.8	1.1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1209	48	32.2	173.2	10.2	321.1	813.6	9.1	1082.3
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			95	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21	2	0.2	4
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7	7	23.1	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149.12	85	177	20.5	11	0	1.1	9.4	62.1	2	30.6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0.25	0.3	0	0	0	0	0	0.1	97	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0

MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20	3	0.1	0	0.5	0.1	3.6	0.4	0	0.4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.5	10	2	0.1	0	0.4	0.1	0.9	0.6	0	6.2
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30	14	0.2	0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20	9	0.4	0	1.4	0.2	8	1.2	0	6.6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15	11	41	1.4	0.2	8.2	0.4	2.8	0.7	0.1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1238.58	44.9	35.8	178.8	5.6	562.8	1080.1	14.9	769.9
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30	30	93	2.2	1.6	19.8	1.8	12	0.3	0	0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	3.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58.44	45	81	0.7	6	4.5	0.2	4.5	2.7	0.2	1.4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0.2	0	0.8	0.1	1.8	1.2	0	12.4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	4	2	1	0	0	0.2	0	0.4	0.1	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0

MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77	4.6	0.2	12.2	1.4	10.2	5.4	0.7	0.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0.1	0	0.5	0.1	1.4	0.8	0	4.9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53	30	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126	63	50	0.4	0	10.8	0.3	9.5	2.5	0.1	88.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2.6	6.5	27.4	1	40	215.2	0.4	57.2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1233	50.2	28.8	187.1	8	534	1035.7	5.8	599.4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0	107.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	50	50	40	1.1	0.1	8.5	0.4	6	3	0.2	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	50	50	55	10.8	1.3	0.2	0.5	5	26.5	1	0

MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	542	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	70	10.9	2.9	0	1.4	3	25.5	1.8	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	20	20	19	0.4	0	4.2	0.2	2.2	3.6	0	0.4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	4	0.1	0	0.6	0.1	1.8	1.1	0	6.2
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	157	#N/D	Chugua	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	12.63	12	16	0.7	0.3	2.7	0.1	1.4	2.4	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	139	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0.7	0	1.9	0.2	4.3	0.6	0.1	6.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	60	A053	Maíz tierno, crudo	12	12	18	0.4	0.1	3.7	0.1	0.6	0.4	0	3.4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	955	B050	Haba verde, cruda	20	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	44.21	42	19	0.3	0.2	3.5	0.2	8.8	0.8	0.1	1.7
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1.5	0	17.3	0	0	0	0	0

MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2.7	1.6	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1170	47.9	28.6	176.1	7.6	520.6	926.6	5.9	154
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			92	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA D^{L}E^{A}R^{C}IV^{T}A^{E} D^{A}O**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar PONQUE*T^{5}R^{00}A^{g}DICIONAL	9	9	42	0.3	1.8	6.8	0.3	3.2	0	0.1	0.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	TAJADO *425g	35	35	141	1.9	6.7	18.1	0.4	22.8	137.6	0.1	28.4
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	346	C079	Sandía, cruda	125	50	9	0.2	0	1.9	0.2	2	0.5	0.1	15
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100	50	13	0.4	0	2.5	0.2	5.5	3.5	0.1	34
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5

MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13.89	10	13	0.1	0	3	0.1	0.3	0.4	0	5.4
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1	1	0	0	0.1	0.1	1.4	0.6	0	4.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1	1	7	0	0.8	0	0	0.1	8.8	0	8.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8

MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0.3	0	9.1	0.3	8	2.1	0.1	74.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	30	0.4	0.1	5.6	0.1	5.5	1.3	0.1	13
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28	28	115	4.7	2.1	17.9	1.3	15.1	0.8	1.1	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1238	51.8	28.4	185.5	9.2	554.5	1070.1	7.8	1254.6
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97.0	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	46.62	0.6	0.1	9.2	1.1	26.5	0.6	0.3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	43.67	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	74.56	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149.12	85	176.8	19.5	11	0	1.1	9.4	62.1	2	30.6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45	45	166.95	5.9	0.7	33.6	1.8	11.3	2.7	0.6	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2.5	0	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3.7	0.1	0	0.7	0.1	5.7	1.5	0	20

MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7	7	23.1	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	5.75	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	4.5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2	1	0.44	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	72.75	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PARA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	48.5	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35.29	30	9	0.2	0.1	1.7	0.2	6	0.3	0.1	532.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9.9	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4.3	0.2	0	1.3	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	4.7	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7.71	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1.11	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	0.88	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53	29.68	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	35.7	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	20.79	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	43.67	0	0	10.9	0	0	0	0	0

MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30	30	121	1.8	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1195.4	45.1	39.4	159.6	7.2	553.2	1050.8	15.2	820.3
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			94	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	90	63	64	0.9	0.1	14	0.6	5	1.9	0.1	13.9
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	3	3	12	0	0	3	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	120.9	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11	60	4.6	3
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0

MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35	35	131	8.4	0.4	21.1	1.6	21	5.3	1.2	7.7
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3.3	0.1	4.9	0	127	43	0.4	1
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	71	1.3	0.1	16	0.2	1.8	0.4	0.2	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0.1	0	3.8	0.1	1.9	1.3	0	0.2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21	2	0.2	4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1222.78	50.4	28.5	182.7	7.5	520.4	935.7	8.8	426.1
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			96	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**

MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30	30	93	2.2	0.6	19.8	1.8	12	0.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100	45	0	0.5	8.3	0.5	21	2	0.2	4
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1.11	1	1	0.1	0.1	0	0	0.5	1.4	0	1.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3	1	0	0	0.2	0.1	2.5	1.4	0	11.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1.67	0.5	0	0	0	0	0	0.2	0.5	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.2	3.6	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3	1	0	0	0.2	0.1	2.5	1.4	0	11.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35.71	25	10	0	0.1	1.6	0.1	11	4.5	0.1	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.41	25	12	0.2	0	2.4	0.1	6.8	8.8	0.1	329.5
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18.18	10	6	0.1	0	1.2	0.1	1.6	0.3	0	0.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5	5	16	0	1.7	0.3	0	0.7	35.6	0	4.2
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	111.11	100	97	2	0.2	20.9	0.8	8	10	0.3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2	1.1	9.6	0.7	8.1	0.5	0.6	0

MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53	32	0	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3.3	0.1	4.9	0	127	43	0.4	1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	47.78	43	64	5.4	4.6	0.1	0.7	22.8	59.8	0.6	76.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	20	20	79	0	0	19.9	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1182	48.6	24.7	181.5	8.1	560.3	805.9	4.5	961.3
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			93	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0	107.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4

MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1	1	0	0	0.1	0.1	1.4	0.6	0	4.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	1.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10	4	0.1	0	0.6	0	0.7	0.2	0	18.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	27	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27.78	25	8	0.2	0.1	1.1	0.1	6	0	0.1	18.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	B019	Arveja verde, cruda	37.5	15	15	0.9	0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	17	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93.75	75	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58.82	40	67	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0	42
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0

MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88.33	53	31	0.9	0.1	6.6	0.4	5.3	0.5	0.1	82.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	721	K033	Panela	22	22	80	0.1	0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	22.22	20	30	2.5	2.2	0.1	0.3	10.6	27.8	0.3	35.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	66	A051	Maíz pira o reventon, crudo	16	16	2	1.7	0.7	11.4	0.5	0.8	1.1	0.4	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	32	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	743	L015	Sal	0.3	0.3	3	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0	17.1	0.5	15	4	0.1	140
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1177	48.7	33	177.7	8.6	533.2	1183.4	7.4	778.6
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			92	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	KUMIS	624	G002-2	Kumis, entero, con azúcar *200	200	200	176	5.8	5	27	0.2	226	92	0.6	126
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	74.56	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2

MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	129	B009	Ajo, crudo	1.05	1	1.44	0	0	0.3	0	0.4	0.2	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39	0.4	0.3	0.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77.92	60	107.4	1	8	6	0.2	6	3.6	0.3	1.8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	44.44	40	39	0.8	0.1	8.4	0.3	3.2	4	0.1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	0.4	2.5	0.6	0.1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	12.5	5	4.95	0.3	0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	4.7	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7.71	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	0.88	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39.22	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	31.76	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3.5	0.1	5.1	0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	23.94	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0	107.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	43.67	0	0	10.9	0	0	0	0	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1215.84	44	31.3	182.2	6	516	972.2	5.6	402.6
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44.7**	**28.4**	**159.5**	**5**	**540**	**750**	**7**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63.8**	**49.6**	**207.4**	**27**	**1200**	**1380**	**24**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			95	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,UL -												

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO DIA
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	mg	ER
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	2.5	1.4	5.6	0	44.5	20	0.2	12
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15	15	45	2.6	3.8	0	0.1	87.9	140.3	0.4	63
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15	15	0.2	0	3.3	0.1	1.2	0.5	0	3.3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15	6	0.1	0	1.2	0	3.6	0.8	0	35.3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15	11	0	0	2.5	0	2.4	0.3	0	0.5
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0.1	0	2.6	0.1	2.3	0.6	0	21
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafer, sabor	24	24	109	1.3	3.6	17.6	0.7	11.5	93.1	0.1	1.9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149.12	85	177	21	11	0	1.1	9.4	62.1	2	30.6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2

MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	25	25	24	0.6	0	5.3	0.3	2.8	4.5	0	0.5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	16.67	15	15	0.3	0	3.1	0.1	1.2	1.5	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0.2	0.1	1.5	0	0.3	0.2	0	1.4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14.29	5	3	0.2	0	0.4	0.4	12.3	0	0	16
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3.75	3	5	0.6	0.3	0	0	0.3	1.9	0	0.7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2	2	7	0	0.7	0	0	1.4	0.9	0	7.1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12	12	48	0	0	11.9	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42	31	0.4	0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1.5	0	17.3	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA SABOR A QUESO	112	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1233	45.5	34.4	180.7	5.7	522.7	1019.6	4.6	548.6
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

6	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11	60	4.6	3
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0	0	1.6	0	0.1	0.2	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	TAJADAS DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 1	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	TAJADAS DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36.76	25	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2	6.5	0	26.3
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0.2	0	1	0.2	2.9	1.7	0	9.8
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30	30	48	2.4	0.2	8.1	0.6	13.8	0.3	0.3	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4

MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80	77.6	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83.4	13.1	3.4	0	1.6	3.6	30.6	2.2	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	0.66	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	160.8	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2
							APORTE TOTAL DIARIO DE			1289.62	57.2	28.5	192.3	10.4	408.4	1147.5	10.1	442.2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			101.1	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio **UL** - Nivel de Ingesta Máximo												

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	156	B033	Champiñón, crudo	22	22	7	0.7	0.1	0.7	0.1	1.3	1.1	0.1	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	620	G001	Crema de leche	5	5	17	0.1	1.8	0.1	0	3.4	2.3	0	17.7
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2.4	0	0	0.4	26.3	0	24.6
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA,	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA,	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20	3	0.1	0	0.5	0.1	3.6	0.4	0	0.4
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA,	244	B103	Tomate, crudo	12.5	10	2	0.1	0	0.4	0.1	0.9	0.6	0	6.2
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA,	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA,	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8

MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10	10	36	1.3	0.2	7.2	0.4	1.5	0.2	0.1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53	32	0.8	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.5	28	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0	48.4
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	60	100	12.4	5.5	0.1	0.4	6.6	37.8	0.5	14.4
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9

MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60	60	161	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL			1379	61.5	28.7	210.1	9.2	435.9	1305.8	5.4	1035.2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7** **63.8**	**28.4** **49.6**	**159.5** **207.4**	**5** **27**	**540** **1200**	**750** **1380**	**7** **24**	**375** **1800**
							NIVEL DE APORTE			108.1	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos, de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Zinc mg**	**Vit_A ER**
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO CARAMELIZADA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO CARAMELIZADA	721	K033	Panela	5	5	18	0	0	4.5	0.2	2.1	2	0.1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO CARAMELIZADA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO CARAMELIZADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO CARAMELIZADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada.	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4

MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	72.75	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PARA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**$C_BA_EL_BIE_iN_DT_AE$ CALIENTE**	**$C_BA_EL_BIE_iN_DT_AE$ CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA $^{L}B^{A}E^{C}B^{T}I^{D}E^{A}$**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	60	100	12.4	5.5	0.1	0.4	6.6	37.8	0.5	14.4
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0

MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60	60	161	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117.65	100	72	0.3	0.2	16.5	0.3	16	2	0	3
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	CON CANELA	320	C044	Limón, crudo	0.6	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
							APORTE TOTAL			1310.41	59.2	28.5	195.6	8.4	431.8	1271	5.7	1136.1
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			102.7	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	540	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	100	100	331	24.2	26	0	2.1	21	39	6.5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60	19	0.5	0.2	2.7	0.2	14.4	0	0.1	45
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1	0	0	0.3	0	2.3	0.6	0	8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.2	1.2	11	0	1.2	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0

MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1	1	0	0	0.1	0.1	1.4	0.6	0	4.2
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11.76	10	3	0.1	0	0.6	0.1	2	0.1	0	177.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0.1	0	1.3	2.4	0	0.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0.1	0	0.1	0.1	3.7	2	0	16
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46.67	28	13	0.3	0	2.5	0.2	2.8	0	0	10.4
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0.54	0.5	2	0	0	0.4	0.1	0.5	0.1	0	0.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72	72	201	6.8	2.2	36.3	1.9	36	322.6	1.1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	142.86	100	101	1.5	0.1	22.3	0.9	8	3	0.2	22
							APORTE TOTAL			1380	55.7	42.8	182.5	10.4	464.2	1266.3	11	635.2
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			108	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carbohg	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	718	K031	Miel de abejas, líquida	4	4	13	0	0	3.3	0	0.3	0.4	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2.35	2	1	0	0	0.1	0	0.1	0	0	3.7
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39	0.4	0.3	0.1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera	93.75	75	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	952	T019	Garbanzo, crudo	20	20	79	4	1.1	11.8	1.3	24	6	0.6	0.6
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3	3	3	0.4	0.1	0	0	2	2.9	0	0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA O	CAZUELA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9

MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0.59	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0.3	0	9.1	0.3	8	2.1	0.1	74.2
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0	0.1	0.2
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	40	40	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162	190	1.2	38.4
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	239	6	4.1	43.4	2.2	24	342	0.5	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE			1252.22	56.8	31.4	177.9	8.4	598.3	1302.2	6.7	448.3
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio **UL** - Nivel de Ingesta Máximo											

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62.5	50	83	10.4	4.6	0.1	0.4	5.5	31.5	0.4	12
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	542	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	70	10.9	2.9	0	1.4	3	25.5	1.8	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0	3.8	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	60	95	0.5	0.2	22.4	0.2	9.6	8.4	0.2	0.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA FRITA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA FRITA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10	10	36	0.8	0.1	7.9	0.2	3.6	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75.71	53	17	0.3	0.1	3.6	0.1	5.8	4.8	8.3	0.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28	14	6	0	0	1.3	0.1	2.7	0.6	0	0.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42	31	0.4	0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20	20	72	1.4	0	16.5	0	0	0	0	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	33.33	30	22	0.3	0	4.4	0.5	12.6	0.3	0.2	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	86.67	78	76	1.6	0.2	16.3	0.6	6.2	7.8	0.2	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60	60	161	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
							APORTE TOTAL			1293	52	28.8	198.1	9.2	443.8	1293	14.6	324.5
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			101.3322884	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22.22	10	40	0.4	3.6	1.3	0.1	0.7	1.8	0.1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4	4	16	0	0	4	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5

MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3.33	3	4	0.4	0.3	0	0.1	1.6	4.2	0	5.3
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad huevo	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0	0.1	19.6
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	20	20	73	0.1	0	18	1	8.4	7.8	0.3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0	3.8	0	0	0	0	0	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL			1243.22	48.3	28.6	191.6	7	392.1	1094.1	4.6	404.2
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97.43103448	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada. **UL** - Nivel de Ingesta													

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13.89	10	13	0.1	0	3	0.1	0.3	0.4	0	5.4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1	1	0	0	0.1	0.1	1.4	0.6	0	4.2
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	14	0	1.6	0	0	0.1	8.8	0	8.2
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0.3	0	9.1	0.3	8	2.1	0.1	74.2
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29.79	28	22	0.4	0.1	4	0.3	2	0	0	56.6
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.5	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	161	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1199	53.3	28.7	173.1	10.6	435.6	1300	7.4	1338.4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44.7**	**28.4**	**159.5**	**5**	**540**	**750**	**7**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63.8**	**49.6**	**207.4**	**27**	**1200**	**1380**	**24**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			94	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carbohg	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel	149.12	85	176.8	19.5	11	0	1.1	9.4	62.1	2	30.6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45	45	166.95	5.9	0.7	33.6	1.8	11.3	2.7	0.6	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2.5	0	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3.7	0.1	0	0.7	0.1	5.7	1.5	0	20
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7	7	23.1	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	5.75	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	4.5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5

MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0.44	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada	52	52	18	1.7	0.1	2.5	0	66	22.4	0.2	0.5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0.2	0	0.5	0.3	0	1.6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa	55.56	50	48.5	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35.29	30	9	0.2	0.1	1.7	0.2	6	0.3	0.1	532.5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9.9	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4.3	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	4.7	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7.71	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1.11	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	0.88	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53	29.68	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	30	0.4	0.1	5.6	0.1	5.5	1.3	0.1	13
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido	20	20	72	1.4	0	16.5	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5

MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1240.1	52	31.6	180.6	7.8	474.6	1109.1	6.2	940
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes. **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada. **UL** - Nivel de Ingesta											

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO

GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	348	C072	Piña, cruda	54.55	30	17	0.2	0	3.7	0.2	4.8	0.9	0.1	2.4
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	2	2	8	0	0	2	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	1.8
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.85	1.85	16.65	0	1.85	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	1	1	4	0.1	0	0.8	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35	35	131	8.4	0.4	21.1	1.6	21	5.3	1.2	7.7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28	14	6	0	0	1.3	0.1	2.7	0.6	0	0.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10.2	0.1	0.2	234.4	374	1.2	168
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.5	2.5	18	0	2	0	0	0.4	21.9	0	20.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.1	2.1	19	0	2.1	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.6	0.6	2	0	0	0.6	0	0	0	0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	329	C051	Mango común, crudo	100	50	40	0.3	0	8.6	0.3	7.5	2	0.1	70
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	348	C072	Piña, cruda	90.91	50	28	0.3	0.1	6.2	0.3	8	1.5	0.1	4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1285.53	56.9	28.35	191.3	7.9	612.6	1285.1	7.4	623.2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44.7**	**28.4**	**159.5**	**5**	**540**	**750**	**7**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63.8**	**49.6**	**207.4**	**27**	**1200**	**1380**	**24**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			100.7468652	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO

GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1	1	0	0	0.1	0.1	1.4	0.6	0	4.2
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1	0	0	0	0.1	0	0.1	0	0	1.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10	4	0.1	0	0.6	0	0.7	0.2	0	18.4
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27.78	25	8	0.2	0.1	1.1	0.1	6	0	0.1	18.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	B019	Arveja verde, cruda	37.5	15	15	0.9	0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7

MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93.75	75	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58.82	40	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0	42
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88.33	53	31	0.9	0.1	6.6	0.4	5.3	0.5	0.1	82.2
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46.67	28	16	0.5	0	3.5	0.2	2.8	0.3	0	43.4
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22	22	80	0.1	0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130	130	44	4.3	0.1	6.4	0	165.1	55.9	0.5	1.3
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3	3	12	0.3	0.2	2.2	0.1	1.2	17.1	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	239	6	4.1	43.4	2.2	24	342	0.5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y mora	347	C071	Pera, cruda	58.82	50	32	0.2	0.1	6.5	0.2	4	0.5	0.1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y mora	339	C061	Mora de castilla, cruda	55.56	50	37	0.5	0.1	7.3	0.9	21	0.5	0.3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y mora	320	C044	Limón, crudo	0.6	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
							APORTE TOTAL			1244	49.4	28.8	188.2	11	331.1	1307.6	7.6	637.7
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	APORTE	NIVEL	NIVEL	NIVEL

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1.11	1	1	0.1	0.1	0	0	0.5	1.4	0	1.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3	1	0	0	0.2	0.1	2.5	1.4	0	11.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1.67	0.5	0	0	0	0	0	0.2	0.5	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.2	3.6	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3	1	0	0	0.2	0.1	2.5	1.4	0	11.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35.71	25	10	0	0.1	1.6	0.1	11	4.5	0.1	6
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.41	25	12	0.2	0	2.4	0.1	6.8	8.8	0.1	329.5
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18.18	10	6	0.1	0	1.2	0.1	1.6	0.3	0	0.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5	5	16	0	1.7	0.3	0	0.7	35.6	0	4.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa	111.11	100	97	2	0.2	20.9	0.8	8	10	0.3	0

MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2	1.1	9.6	0.7	8.1	0.5	0.6	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53	32	0	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan tajado * 480g	48	48	133	4.3	0.8	27.3	0.9	12	567.8	0.4	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40	40	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162	190	1.2	38.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3	3	22	0	2.5	0	0	0.7	6.7	0	35.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE			1291.04	55.6	31.2	188.4	8	577.3	1472.8	5.9	953.7
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			101	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio
UL - Nivel de Ingesta Máximo

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO AL	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO AL	129	B009	Ajo, crudo	1.05	1	1.44	0	0	0.3	0	0.4	0.2	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO AL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39	0.4	0.3	0.1
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	VERDURA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77.92	60	107.4	1	8	6	0.2	6	3.6	0.3	1.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	TUBÉRCULO	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	TUBÉRCULO	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	TUBÉRCULO	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa	44.44	40	39	0.8	0.1	8.4	0.3	3.2	4	0.1	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	0.4	2.5	0.6	0.1	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	12.5	5	4.95	0.3	0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	4.7	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7.71	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	0.88	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39.22	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	31.76	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0

MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa	88.89	80	77.6	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83.4	13.1	3.4	0	1.6	3.6	30.6	2.2	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	0.66	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.1	2.1	15	0	1.7	0	0	0.3	18.4	0	17.2
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.1	2.1	19	0	2.1	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.6	0.6	2	0	0	0.6	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL			1326.49	58.5	29.2	199.1	8.8	421.4	937.6	8	216.4
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			104	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel	149.12	85	177	19.5	11	0	1.1	9.4	62.1	2	30.6
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9

MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla	25	25	24	0.6	0	5.3	0.3	2.8	4.5	0	0.5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa	16.67	15	15	0.3	0	3.1	0.1	1.2	1.5	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0.2	0.1	1.5	0	0.3	0.2	0	1.4
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14.29	5	3	0.2	0	0.4	0.4	12.3	0	0	16
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3.75	3	5	0.6	0.3	0	0	0.3	1.9	0	0.7
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2	2	7	0	0.7	0	0	1.4	0.9	0	7.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12	12	48	0	0	11.9	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29.47	28	13	0.2	0.1	2.3	0.1	5.9	0.6	0.1	1.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0	0.1	0.2
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan tajado * 480g	48	48	133	4.3	0.8	27.3	0.9	12	567.8	0.4	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40	40	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162	190	1.2	38.4
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3	3	22	0	2.5	0	0	0.7	6.7	0	35.1
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35	2	0.2	35
							APORTE TOTAL			1167	48.9	32.3	164.8	6.1	556.9	1418.3	5.8	497.1
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			91	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	156	B033	Champiñón, crudo	22	22	7	0.7	0.1	0.7	0.1	1.3	1.1	0.1	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	620	G001	Crema de leche	5	5	17	0.1	1.8	0.1	0	3.4	2.3	0	17.7
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.4	26.3	0	24.6
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20	3	0.1	0	0.5	0.1	3.6	0.4	0	0.4
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.5	10	2	0.1	0	0.4	0.1	0.9	0.6	0	6.2
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0

MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	60	95	0.5	0.2	22.4	0.2	9.6	8.4	0.2	0.6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10	10	36	1.3	0.2	7.2	0.4	1.5	0.2	0.1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53	32	0.8	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21	2	0.2	4
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0

MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
							APORTE TOTAL			1293.22	52.5	30.4	196.1	7.6	424.5	1122.3	5.6	838
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44.7**	**28.4**	**159.5**	**5**	**540**	**750**	**7**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63.8**	**49.6**	**207.4**	**27**	**1200**	**1380**	**24**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			101	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta													

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**DERIVADO**	FILETE DE PESCADO EN	391	D018	Margarina, con sal	2.1	2.1	15	0	1.7	0	0	0.3	18.4	0	17.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10	4	0.1	0	0.6	0	0.7	0.2	0	18.4
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37.5	30	7	0.3	0	1.2	0.2	2.7	1.8	0	18.6

MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36.36	20	4	0.2	0	0.5	0.2	4.2	1.2	0.1	2
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0.3	0.1	3.1	0.1	0.5	0.3	0	2.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	spaguetti	13	13	48	1.7	0.2	9.7	0.5	3.3	0.8	0.2	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O $C_SA_OZ_PU_AEL_OA$**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53	30	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46.67	28	13	0.3	0	2.5	0.2	2.8	0	0	10.4
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0.54	0.5	2	0	0	0.4	0.1	0.5	0.1	0	0.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0.3	2.5	6.8	0.3	3.2	0	0.1	0.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120	60	58	12.1	1	0	0.4	6	31.2	0.2	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4

MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.1	2.1	15	0	1.7	0	0	0.3	18.4	0	17.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.1	2.1	19	0	2.1	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.6	0.6	2	0	0	0.6	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL			1254	56.3	28.1	187.4	7.8	389.1	1079.3	3.7	523.2
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7** **63.8**	**28.4** **49.6**	**159.5** **207.4**	**5** **27**	**540** **1200**	**750** **1380**	**7** **24**	**375** **1800**
							NIVEL DE APORTE			98	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62.5	50	83	10.4	4.6	0.1	0.4	5.5	31.5	0.4	12
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	542	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	70	10.9	2.9	0	1.4	3	25.5	1.8	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6	2	0.1	0	0.4	0	0.4	0.1	0	11
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y POLLO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0	3.8	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10	10	36	0.8	0.1	7.9	0.2	3.6	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75.71	53	17	0.3	0.1	3.6	0.1	5.8	4.8	8.3	0.5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1

MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0	3.8	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2
							APORTE TOTAL			1201.7	48.5	28.4	182.3	6.7	405	1090.6	14.3	349
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			94.17711599	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Zinc mg**	**Vit. A ER**
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11	63	0.8	24
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	13	13	14	0.2	0	3.3	0.1	2.2	111.8	0	9.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	745	L018	Vinagre	10	10	2	0	0	0.6	0.1	0.7	0.5	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	10	0	0	2.5	0	0.2	0.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3	1	0.1	0	0.2	0.1	2.5	1.4	0	11.7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	165	P063	Majua o cubio, con cáscara	52.63	50	68	2.9	1.2	11.3	0.5	6	10	0.2	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad harinosa	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0.2	0	0.5	0.3	0	1.6
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15	7	0.1	0	1.4	0.1	4.1	5.3	0	197.7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11.76	10	3	0.1	0	0.6	0.1	2	0.1	0	177.5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0.1	0	1.3	2.4	0	0.7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0.1	0	0.1	0.1	3.7	2	0	16
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75.71	53	17	0.3	0.1	3.6	0.1	5.8	4.8	8.3	0.5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31.11	28	21	0.3	0	4.1	0.5	11.8	0.3	0.1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22	22	80	0.1	0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada	130	130	44	4.3	0.1	6.4	0	165.1	55.9	0.5	1.3
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3	3	12	0.3	0.2	2.2	0.1	1.2	17.1	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	239	6	4.1	43.4	2.2	24	342	0.5	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40	38	0.8	0.6	6	0.4	4.8	8	0.3	11.2
							APORTE TOTAL			1259	50	29.9	189.6	9.5	323.3	1449.5	13	608.5
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98.6677116	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21.8	5.7	0	2.7	6	51	3.6	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2.5	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	1.85	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	1.75	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES GUISADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ARROZ CON ARVEJA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9.9	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada	7	7	2.38	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1.25	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	391	D018	Margarina, con sal	2	2	14.64	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4

MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	200	B074	Papa, variedad harinosa	75	75	66.75	1.6	0.1	14.2	0.6	9	4.5	0.2	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2	2	0.5	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0.8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	391	D018	Margarina, con sal	2.5	2.5	18.3	0	2	0	0	0.4	21.9	0	20.5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	43.65	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46.2	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9.9	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4.3	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	4.7	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7.71	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1.11	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	0.88	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15.4	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa	88.89	80	77.6	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83.4	13.1	3.4	0	1.6	3.6	30.6	2.2	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	0.66	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA	70	A057 -5	Mogolla* 30g	60	60	186	4.3	1.5	39.7	3.6	24	0.6	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	347	C071	Pera, cruda	117.65	100	63	0.3	0.2	12.9	0.4	8	1	0.1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	320	C044	Limón, crudo	0.6	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
							APORTE TOTAL			1315.6	59.1	28.6	198.1	13.4	417	962.6	8.8	1157.9
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			103	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50	50	186	6.5	0.8	37.4	2	12.5	3	0.7	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0.1	0	0.7	0.1	5.7	1.5	0	20
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2.5	2.5	1	0	0	0.1	0	0.3	0.2	0	1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5

MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2.4	0	0	0.4	26.3	0	24.6
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22.5	18	10	0.3	0	1.9	0.1	2.9	12.8	0.1	0.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21.18	18	8	0.1	0	1.7	0.1	4.9	6.3	0	237.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15	12	3	0.1	0	0.5	0.1	1.1	0.7	0	7.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12.63	12	5	0.2	0	0.9	0	2.9	0.5	0	0.1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58.82	40	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0	42
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88.33	53	31	0.9	0.1	6.6	0.4	5.3	0.5	0.1	82.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.5	28	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0	48.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	733	ppppppp	Hierbabuena	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.5	28	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0	48.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20	20	68	0.7	0.1	16.1	0.2	2.2	0	0.1	2.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15	15	43	3.5	2.8	0.9	0.1	60.8	71.3	0.4	14.4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	161	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL			1254	57.5	28	186.8	9.9	482.8	1282.5	6	892.4
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98.27586207	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	SUPERA UL	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Zinc mg**	**Vit. A ER**
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	721	K033	Panela	5	5	18	0	0	4.5	0.2	2.1	2	0.1	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1

MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52	52	18	1.7	0.1	2.5	0	66	22.4	0.2	0.5
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0.2	0	0.5	0.3	0	1.6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0

MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200	200	362	7.6	14.4	47.6	1.2	48	554	1.2	24
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15	15	114	2.7	1.1	22.2	0.8	1.2	0.3	0.4	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.4	1.4	10	0	1.1	0	0	0.2	12.3	0	11.5
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.4	1.4	13	0	1.4	0	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.4	0.4	2	0	0	0.4	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	97	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL			1390.1	52.8	28.9	218.6	7.8	516.1	1473.9	6.4	1381.4
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			109	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A FR
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida	100	100	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11	60	4.6	3
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0	0	1.6	0	0.1	0.2	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADAS DE PLATANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADAS DE PLATANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36.76	25	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2	6.5	0	26.3
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0.2	0	1	0.2	2.9	1.7	0	9.8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30	30	48	2.4	0.2	8.1	0.6	13.8	0.3	0.3	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46.67	28	16	0.5	0	3.5	0.2	2.8	0.3	0	43.4
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido	20	20	72	1.4	0	16.5	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**LÁCTEA**	MAÍZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN BLANDO	74	A060-4	Pan blando 60 g	60	60	161	5.3	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0

MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117.65	100	72	0.3	0.2	16.5	0.3	16	2	0	3
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0.6	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
							APORTE TOTAL			1265	49.3	28.3	196.4	8.8	421.7	1058.1	8.2	563.1
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			99	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Zinc mg**	**Vit_A ER**
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	340	C062	Naranja, cruda	50	30	12	0.2	0.1	2.6	0.4	9.9	0.6	0.2	0.6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	716	K030	Mermelada, regular, con zaúcar	5	5	14	0	0	3.3	0	0.6	1.5	0	0.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	26	xx	Fécula de maíz, precocido	1	1	4	0.1	0	0.8	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77.92	60	107	1	8	6	0.2	6	3.6	0.3	1.8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla	75	75	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0	1.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano colí o guíneo, verde	66.67	40	51	0.5	0	12.1	0.3	1.6	0	0.1	6.4
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16.67	15	6	0.3	0	1.1	0.2	6	0.9	0	5

MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa	7.78	7	7	0.1	0	1.5	0.1	0.6	0.7	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0.3	0	9.1	0.3	8	2.1	0.1	74.2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa	88.89	80	77.6	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83.4	13.1	3.4	0	1.6	3.6	30.6	2.2	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	18	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	0.66	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60	60	160.8	5.3	3	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL			1249.54	58.3	28.3	181.5	9.2	421.4	1135.9	7.3	623.6
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20.1	1.7	0	0.6	10	52	0.3	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO A	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22.22	10	40	0.4	3.6	1.3	0.1	0.7	1.8	0.1	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4	4	16	0	0	4	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25	6	0.2	0	1	0.1	2.3	1.5	0	15.5
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25	5	0.2	0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0.1	0	0.2	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3	0.1	40.5
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3.33	3	4	0.4	0.3	0	0.1	1.6	4.2	0	5.3
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6

MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0	0.1	19.6
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29.47	28	13	0.2	0.1	2.3	0.1	5.9	0.6	0.1	1.1
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0	0.1	0.2
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10.2	0.1	0.2	234.4	374	1.2	168
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	71	A057 -1	Mogolla integral* 60g	30	60	186	4.3	1.1	39.7	3.6	24	0.6	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0	17.1	0.5	15	4	0.1	140
							APORTE TOTAL			1266	49.6	28.7	194.1	8.9	615.8	1152.8	4.4	570.8
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			99.21630094	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	APORTE	NIVEL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carbohg	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit_A ER
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel	149.12	85	177	19.5	11	0	1.1	9.4	62.1	2	30.6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0.25	0.3	0	0	0	0	0	0.1	97	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20	3	0.1	0	0.5	0.1	3.6	0.4	0	0.4

MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.5	10	2	0.1	0	0.4	0.1	0.9	0.6	0	6.2
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75	119	0.7	0.3	28.1	0.2	12	10.5	0.2	0.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa	50	45	44	0.9	0.2	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30	14	0.2	0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20	9	0.4	0	1.4	0.2	8	1.2	0	6.6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15	11	41	1.4	0.2	8.2	0.4	2.8	0.7	0.1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0	0.4
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10.9	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42	31	0	0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20	20	68	0.7	0.1	16.1	0.2	2.2	0	0.1	2.4
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa	88.89	80	77.6	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83.4	13.1	3.4	0	1.6	3.6	30.6	2.2	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	0.66	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	161	5	2	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0
							APORTE TOTAL			1350.34	55.8	28.4	209.7	9.3	423.9	1245.4	7.4	746.4
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			106	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	1	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58.44	45	81	0.7	6	4.5	0.2	4.5	2.7	0.2	1.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0.2	0	0.8	0.1	1.8	1.2	0	12.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10.53	10	4	0.1	0	0.8	0	2.4	0.4	0	0.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	4	2	1	0	0	0.2	0	0.4	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9

MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0.1	0	0.4	0.1	1.2	0.7	0	4.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5	2	0.1	0	0.3	0	0.4	0.1	0	9.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0.1	2.5	0.1	0	4.8	3.2	0	24.7
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77	4.6	0.2	12.2	1.4	10.2	5.4	0.7	0.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20	9	0.1	0	1.9	0.1	5.4	7	0	263.6
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0.1	0	0.5	0.1	1.4	0.8	0	4.9
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1	0	0	0	0.1	0	0.8	0.5	0	3.9
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53	30	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	348	C072	Piña, cruda	50.91	28	16	0.2	0	3.5	0.1	4.5	0.8	0.1	2.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71.4	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8	0.2	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120	60	58	12.1	1	0	0.4	6	31.2	0.2	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4

MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.5	1	0	0	0.1	0	1.2	0.7	0	5.9
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72	72	201	6.8	3.7	36.3	1.9	36	322.6	1.1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24	5	0.1	235
							APORTE TOTAL			1333.48	63.1	28.5	196.6	8.8	437.4	1261.2	6.5	736.8
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			105	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUAD

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO

GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**								
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Zinc**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera	50	50	40	1.1	0.1	8.5	0.4	6	3	0.2	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	50	50	55	10.8	1.3	0.2	0.5	5	26.5	1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	542	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	70	10.9	2.9	0	1.4	3	25.5	1.8	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla	20	20	19	0.4	0	4.2	0.2	2.2	3.6	0	0.4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	4	0.1	0	0.6	0.1	1.8	1.1	0	6.2
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	157	#N/D	Chugua	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	165	P063	Majua o cubio, con cáscara	12.63	12	16	0.7	0.3	2.7	0.1	1.4	2.4	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	139	B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0.7	0	1.9	0.2	4.3	0.6	0.1	6.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	60	A053	Maíz tierno, crudo	12	12	18	0.4	0.1	3.7	0.1	0.6	0.4	0	3.4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	955	B050	Haba verde, cruda	20	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5	2	0.1	0	0.3	0	2.9	0.8	0	10
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.5	1	0	0	0.2	0	1.4	0.4	0	5
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7.9	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50.96	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22.26	0.7	0	4.8	0.2	8.4	1.4	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82.2	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23.82	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80.46	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30	30	80.4	2.7	1	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35	2	0.2	35
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1144.1	51.7	28.7	163.1	8.9	436.4	876.1	7.2	169.3
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44.7**	**28.4**	**159.5**	**5**	**540**	**750**	**7**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63.8**	**49.6**	**207.4**	**27**	**1200**	**1380**	**24**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			90	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CUIDADO TRANSITORIO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10	53	1.9	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	721	K033	Panela	5	5	18	0	0	4.5	0.2	2.1	2	0.1	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1.11	1	2	0	0	0.5	0.1	1.9	0	0	1.5
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158.85	3	0.2	36	0.4	4.1	0.9	0.5	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3	1.65	0.1	0	0.2	0.2	4.1	1.7	0	12.6
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.9	2.9	26.1	0	2.9	0	0	0	0	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.5	0.56	0	0	0.1	0	0.9	0.2	0	3
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	0.72	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10	0.5	0.1	887.5
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada	7	7	2	0.2	0	0.3	0	8.9	3	0	0.1
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0.2	0	0.6	0.4	0	2.1
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1.6	0	0	0.3	17.5	0	16.4
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada	52	52	18	1.7	0.1	2.5	0	66	22.4	0.2	0.5
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa	83.33	75	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6	7.5	0.2	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0.2	0	0.5	0.3	0	1.6
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0.1	0	1.1	0.3	0	4
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0

MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa	55.56	50	49	1	0.1	10.5	0.4	4	5	0.2	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10	4	0.2	0	0.7	0.1	4	0.6	0	3.3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10	5	0.1	0	1	0	2.7	3.5	0	131.8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0.6	0.6	0	0	0.2	1.7	0.1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3	1	0	0	0.2	0	1.7	0.5	0	6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2	1	0	0	0.1	0	1.6	0.9	0	7.8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.5	1	0	0	0.1	0	0.2	0.1	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	332	C054	Manzana común cruda	32.94	28	20	0.1	0.1	4.6	0.1	4.5	0.6	0	0.8
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0.1	0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada	210	210	71	6.9	0.2	10.3	0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22	22	80	0.1	0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200	200	362	7.6	14.4	47.6	1.2	48	554	1.2	24
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15	15	57	1.4	0.6	11.1	0.4	0.6	0.2	0.2	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.4	1.4	10	0	1.1	0	0	0.2	12.3	0	11.5
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.4	1.4	13	0	1.4	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.4	0.4	2	0	0	0.4	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0.25	0.3	0	0	0	0	0	0.1	116.3	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0	3.7	0.3	4	1	0.1	30
							APORTE TOTAL			1341.88	50.2	28.4	211.8	8.2	492.4	1495.5	6.5	1177.2
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**7 24**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			105	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.