ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL**	Código: FOR-PSS-174
	PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES	Versión: 0
		fecha: Memo INT 20190264O6 -
	FORMATO MINUTA PATRÓN	Página: 1 de 2

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café molido)	3 a 4 veces/semana	5 gr.	5 gr.	150 cc	1 pocillo pequeño
	Aromática de hierbas naturales	3 a 4 veces/semana	1 gr.	1 gr.		
	Fruta arómatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón y maracuya)		20-66 gr	20 gr.		
	Panela arómatica	3 a 4 veces/semana	10 gr.	10 gr.		
	Panela tinto	3 a 4 veces/semana	5 gr. tinto.	5 gr. tinto.		

TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	Lacteo: coladas, chocolate con leche, agua de panela con leche, café con leche, té con leche y changua.	Diario	150 cc	150 cc	180 cc	1 pocillo
	Derivado cereal: fecula de maiz, avena en hojuelas		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Café		5 g	5 g		
	Fruta (pulpa) coladas: mora, guayaba		40 g	40 g		
SIN LECHE (Bebida acompañante de caldo santandereano y	Panela	1 vez/semana	16 g	16 gr		
DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo, pan de sal, pan de maíz, pan integral, mogolla, mogolla integral, pan pera, pan de sal	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Arepa, arepuela (harina de maiz y harina de trigo)		35 g	35 g Peso de la harina sola, sin adición de los demás ingredientes	50 g	1 unidad mediana
	Tostadas		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan tajado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Tamal		500 gr	200 gr	200 gr	1 unidad
	Envuelto		100 g	100 g	100 g	1 unidad mediana
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto, pericos	Diario	56 g	50 g Huevo revuelto con plátano: 15 g de plátano Huevo revuelto con queso: 10g de queso	Huevo revuelto, pericos: 40 g Huevo cocido y huevo para changua: 50 g Huevo frito: 45 g Huevo revuelto con queso: 54 g Huevo revuelto con plátano: 64 g	Huevo revuelto, pericos: 4 cucharadas Huevo cocido, para changua, para caldo santandereano o para huevo frito: 1 unidad Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas Huevo revuelto con plátano: 6 cucharadas
	Huevo cocido y huevo para changua					
	Huevo frito					
	Huevo revuelto con queso					
	Huevo revuelto con plátano maduro					
	Queso		40 g	40 g	40 g	2 tajadas
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo	2 veces/ semana	60 - 75 g	60 g	240 cc	1 taza
	Huevo		55,6 g	50 g		
	Tubérculo		81 g	65 g		
FRUTA	Papaya, melón	Diario	100 - 200 g	100 g	100 g	1 rodaja
	Banano, mandarina, pera, manzana, mango		106 - 200 g	100 g		1 unidad
	Granadilla		133 g	40 g	40 g	1 unidad
AZÚCARES	Chocolate	1 a 2 veces por semana	15 g	15 g		
	Panela	1 a 2 veces por semana	16 g	16 g		
	Azúcar	4 a 5 veces por semana	7 g	7 g		
GRASAS*	Aceite	4 a 5 veces por semana	3 cc	3 cc		
	Mantequilla / margarina		4 g	4 g		

TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	Lácteos: Leche para sorbetes, coladas, arroz con leche y avena fría	Diario	150 cc	150 cc	Bebidas calientes y frías: 180 cc Arroz con leche: 180 gr Postres(natilla, flan y gelatina): 120 g Arroz con leche y peto: 200 cc Yogurt: 150 cc	1 vaso
	Lácteos: leche para flan y natilla		120 cc	100 cc		
	Derivado cereal: fecula de maiz,avena		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Fruta para sorbetes (fresa, guanábana, mora)		50 - 100 g	50 g		
	Fruta para coladas y avena		40 - 80 g	40 g		
	Yogurt		150 cc	150 cc		
	Arroz con leche: Arroz		30 g	30 g	90 g	1 vaso pequeño
	Fruta para natilla		42 g	40 g		
	Mezcla para natilla		15 g	15 g		
DERIVADO DE CEREAL	Galleta waffer, galleta dulce	Diario	24 g	24 g	24 g	2 paquetes 3 ó 4 unidades
	Galletas de leche		16 g	16 g	16 g	1 paquete
	Galletas Ducales con mermelada		18 g	18 g	18 g	2 unidades
	Galletas Ducales, Galletas Saltín (sin mermelada)		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Ponqué, roscón con arequipe		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan pera, pan de sal		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Mantecada		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Galleta de avena					1 unidad mediana
	Hojuelas de maíz		35 g	35 g	35g	1 paquete
FRUTA	Fruta entera: piña, patilla, fresas, naranja, papaya, uvas, mandarina, melón, mango		105 - 250 g	100 g	100 g	1 porción mediana
	Mandarina con uvas		127 g	100 g mandarina: 50 g y uvas 50 g		
	Fruta entera: banano bocadillo		106,3 g	85 g	85 gr	1 porción pequeña
AZÚCARES	Azúcar		7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g	7g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g		
	Mermelada	1 vez en el ciclo	5 g	5 g		

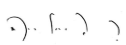
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CREMA O CAZUELA (leguminosa)	Cereal: avena, arroz de sopa, cuchuco de trigo, maiz peto, cuchuco de maiz, cebada perlada, cuchuco de cebada, conchitas, fideos.	Diario	10 g	10 g	240 cc	1 taza
	Verduras		40 g	Sopa de verduras: 38 g Sopas: 33 g Cazuelas: 36,5 g		
	Papa pastusa (sopas)		37,5 g	30 g		
	Plátano o papa pastusa (cazuelas de leguminosas)		47 g	30 g		
	Arracacha (Sopa de arracacha)		50 g	50 g		
	Leguminosas: Frijol, arveja, lenteja, garbanzo		40 g	40 g		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	100 g	100 g	* Carne res/ cerdo / Hígado de res (asada): 70 g * Carne res/ cerdo sudada: 65 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / sudada: 75 g * Pierna/pernil (con hueso): 150 g	1 porción mediana
	Carne de cerdo		100 g	100 g		
	Pollo: pechuga		125 g	100 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	120 g		
	Higado		100 g	100 g		
VERDURA O ENSALADA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimenton, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, pepino para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 95 - 185 g	Cocida: 80 g	60 g	1 porción mediana
			Cruda: 71 - 106 g	Cruda: 60 g		
CEREAL	Arroz	Diario	40 g	40 g	Arroz: 100 g	1 porcion mediana
	Pasta		40 g	40 g	Pasta: 105 g	
TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	Papa pastusa, platano harton maduro, platano harton verde, yuca, papa criolla	Diario	50 - 83 g	50 g	**Papa pastusa, papa criolla, plátano maduro o verde, yuca:** Cocida, sudado o en puré: 50 g Fritos: 30 g Yuca cocida: 35 g Tajadas y monedas de plátano: 30 g	1 porción mediana
JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, manzana), frutos rojos (mora, fres, uva), mandarina, limón, naranja, zanahoria, melón, manzana, mora, fresa, feijoa, maracuyá, gulupa, lulo, piña, uva isabela	Diario	50 - 160 g	50 g	180 cc	1 vaso mediano
AZÚCARES	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 8 g	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 8 g		
GRASAS*	Aceite y margarina	Diario	3 g	3 g		

TIEMPO DE COMIDA: ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	Lácteos: Leche para sorbetes, coladas, arroz con leche, té en leche, avena fría y leche como única bebida	Diario	150 cc	150 cc	Bebidas calientes y frías: 180 cc Arroz con leche: 180 gr Kumis y yogurt: 150 cc	1 Vaso
	Derivado cereal: fecula de maiz, harina de platano, avena en hojuelas		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Fruta para sorbetes (fresa, guanábana, mora)		50 - 100 g	50 g		
	Fruta para coladas y avena		40 - 80 g	40 g		
	Yogurt, Kumis		150 cc	150 cc		
	Arroz con leche: Arroz		30 g	30 g		
DERIVADO DE CEREAL	Galleta waffer, galleta dulce		24 g	24 g	24 g	2 paquete
	Galletas de leche		16 g	16 g	16 g	1 paquete
	Galletas Ducales, Galletas Saltín (sin mermelada)		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Galletas Saltín con mermelada		18 g	18 g	18 g	2 unidades
	Galleta de avena, pan pera, pan de sal		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Roscón con arequipe, mojicón, ponqué		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Mantecada		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Herpo		32 g	32 g	32 g	1 Unidad
FRUTA	Pera, Manzana, banano, fresas, mandarina		105 - 142 g	100 g	100 g	1 unidad
	Papaya, melón, naranja y patilla		142 - 250 g	100 g	100 g	1 rodaja
	Granadilla		133 g	40 g	40 g	1 unidad
	Picado de papaya y banano		142 g	100 g papaya: 50 g banano: 50 g	100 g	1 plato pequeño
	Fruta picada con queso: banano y papaya		135 g	60 g	**110 g** (60 g fruta + 50 g queso)	1 pocillo pequeño
AZÚCARES	Azúcar		7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g	7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g		
	Mermelada	3 veces en el ciclo	5 g	5 g		

TIEMPO DE COMIDA: COMIDA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	100 g	100 g	* Carne res/ cerdo / Hígado de res (asada): 70 g * Carne res/ cerdo sudada: 65 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / sudada: 75 g	1 porción mediana
	Carne de cerdo		100 g	100 g		
	Pollo: pechuga		125 g	100 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	120 g		
	Higado		100 g	100 g		
VERDURA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimenton, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, pepino para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 95 - 185 g	Cocida: 80 g	60 g	1 porción mediana
			Cruda: 71 - 106 g	Cruda: 60 g		
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	Arroz	Diario	40 g	40 g	Arroz: 100 g Pasta: 105 g	1 porcion mediana
	Pasta		40 g	40 g		
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, manzana), frutos rojos (mora, fres, uva), mandarina, limón, naranja, zanahoria, melón, manzana, mora, fresa, feijoa, maracuyá, gulupa, lulo, piña, uva isabela	Diario	20 - 40 g	20 g	180 cc	1 pocillo mediano
AZÚCARES	Panela	Diario	10 g	10 g		
GRASAS*	Aceite y margarina	Diario	2 g	2 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	Proteina g	Grasa g	CHO g
TOTAL	2135	92,4	64,6	296,2
% de las Recomendaciones diarias (mayores de 60 años y más)	2035	71,2 - 101,8	45,2 - 79,1	254,4 - 330,7
Adecuación/ Rango AMDR	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	HIERRO	SODIO	VITA A
TOTAL	1102,3	17,3	1777,7	1916,1
% de las Recomendaciones diarias (mayores de 60 años y más)	950 - 2000	8,3 - 45	1250 -2300	563 - 3000
AI - UL	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*__Grasas:__ El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Este es un ingrediente de algunas preparaciones y debe consultarse el análisis nutricional para mayor exactitud sobre la cantidad de aceite, margarina o mantequilla a utilizar.



Alba Lucía Ardila Almeida
Nutricionista Dietista
Cc: 63360712
MND: 03296

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL** **PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES** **FORMATO CICLO DE MENÚS**	Código: FOR-PSS-206 Versión: 0 Página: 1 de 5

Subdirección Local: SUBA	**Servicio social: CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL**	**Nombre de la unidad operativa: HOGAR CASA SANTA MARÍA**	**Año: 2022**

Grupo de edad: 60 años y más

SEMANA 1

PATRÓN/DÍAS	1	2	3	4	5	6	7
			DESAYUNO				
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA DE VAINILLA	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA	COLADA DE PLÁTANO	TETERO	CAFÉ EN LECHE	COLADA DE MAIZENA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO SANTANDEREANO	HUEVOS PERICOS	QUESO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	CALDO DE HUEVO CON PAPA
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ		PAN DE SAL	PAN INTEGRAL	AREPA	MOGOLLA	AREPUELA
FRUTA	BANANO	PERA	MANDARINA	MANZANA	GRANADILLA	MANGO	EN LA COLADA
			NUEVES				
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	COLADA DE PLATANO	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	AVENA FRIA CON BANANO	YOGURT CON CEREAL	COLADA DE AVENA CON FRESA	SORBETE DE FRESA
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	PAN PERA	MANTECADA	GALLETAS DE LECHE		GALLETA DE AVENA	PONQUÉ
FRUTA	EN LA BEBIDA	PIÑA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	PATILLA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA
			ALMUERZO				
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA DE PASTA	SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS	CAZUELA DE ARVEJA SECA	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE ARRACACHA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	CARNE SUDADA	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	CERDO BBQ	POLLO DORADO	CARNE ENCEBOLLADA	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS
VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	ENSALADA HAWAIANA	TORTA DE AHUYAMA	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PAPA CRIOLLA COCIDA	TAJADAS DE PLATANO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	YUCA COCIDA CON CILANTRO	PLATANO MADURO ASADO	PAPA CRIOLLA DORADA
JUGO DE FRUTA	JUGO TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	LIMONADA	JUGO DE FEIJOA	JUGO DE GUAYABA
			ONCES				
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	YOGURT	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	LECHE	PETO	TÉ EN LECHE
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE	GALLETA DE AVENA	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	GALLETAS DUCALES	GALLETAS WAFFER	ROSCON CON AREQUIPE	MANTECADA
FRUTA	EN LA BEBIDA	MANZANA	EN LA BEBIDA	RODAJA DE PATILLA	BANANO	MELÓN	NARANJA
			CENA				
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	PECHUGA DESMECHADA	CARNE EN BISTECK	PECHUGA ADOBADA ASADA	CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO SALTEADA CON VERDURAS	CARNE ASADA
VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	POTECA DE AHUYAMA	ACELGAS A LA CREMA	HABICHUELAS A LA DIABLA	VERDURAS ORIENTALES	TORTILLA DE ACELGA/ENSALADA CRIOLLA (TOMATE, CEBOLLA, PEREJIL, LIMÓN, SAL Y ACEITE)	VERDURAS GLACE (ZANAHORÍA Y HABICHUELA)
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ PAJARITO
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE MANGO	AROMÁTICA DE LULO	ARÓMATICA DE FRESA	AROMÁTICA DE MORA	AROMÁTICA DE PAPAYA	ARÓMATICA DE GULUPA	ARÓMATICA DE UVA

Alba Lucía Ardila Almeida
Nutricionista Dietista
Cc: 63360712
MND: 03296

Subdirección Local: SUBA	Servicio social: CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL	Nombre de la unidad operativa: HOGAR CASA SANTA MARÍA	Año: 2021

Grupo de edad: 60 años y más

SEMANA 2

PATRON/ DÍAS	8	9	10	11	12	13	14
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE MAIZENA	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	CAFÉ EN LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE CLAVOS Y CANELA
ALIMENTO PROTEICO	TAMAL	HUEVOS PERICOS	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE CARNE CON PAPA	EMPAREDADO DE QUESO	HUEVOS PERICOS	HUEVO REVUELTO CON QUESO
DERIVADO DE CEREAL	PAN MOLDE	PAN ROLLO	TOSTADAS	AREPUELA		ENVUELTO	AREPA
FRUTA	PIÑA	UVAS	MANDARINA	GRANADILLA	PICADO DE MANZANA Y MANGO	PERA	MELÓN
NUEVES							
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	GELATINA CON LECHERA Y QUESO	AVENA FRIA CON MORA	SORBETE DE MORA	FLAN	COLADA DE AVENA CON BANANO	COLADA DE PLÁTANO	YOGURT CON CEREAL
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	MANTECADA	GALLETA DULCE	GALLETAS WAFFER	GALLETAS DUCALES	PONQUÉ	
FRUTA	FRESAS	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	NARANJA	EN LA BEBIDA	PATILLA	PAPAYA
ALMUERZO							
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE MAIZ PETO
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA	PECHUGA SUDADA	CERDO AL TOMILLO	POLLO SUDADO	PECHUGA EN SALSA BBQ	CARNE SUDADA	CERDO DESMECHADO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA PICO DE GALLO	TORTILLA DE ESPINACA	CALABACÍN GUISADO	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	AJADA DE MADURO	PAPA A LA FRANCESA	PLÁTANO MELAO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	YUCA SUDADA	PAPA AL VAPOR	PURÉ DE PAPA
JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE MANGO	UGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE GULUPA
ONCES							
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	YOGURT	LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	ARROZ CON LECHE	AVENA FRIA
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS DUCALES	ROSCON CON AREQUIPE	MOJICÓN	GALLETAS SALTÍN CON MERMELADA	HERPO		GALLETAS DE LECHE
FRUTA	EN LA BEBIDA	PERA	BANANO	EN LA BEBIDA	MANDARINA	FRESAS	PICADO DE PAPAYA Y BANANO
CENA							
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	CARNE ASADA	PECHUGA DESMECHADA	CARNE ASADA/ESTOFADO DE CARNE	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	POLLO DORADO	ALBONDIGAS DE CARNE
VERDURA	PEPINO GUISADO	POTECA DE AHUYAMA/ENSALADA DE LECHUGA Y ESPINACAS	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	VERDURAS ORIENTALES	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	MACARRONES GUISADOS EN LECHE/ARROZ CON MAZORCA	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ PAJARITO
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE FEIJOA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	JUGO ZANAHORIA Y NARANJA	AROMÁTICA DE MANDARINA	AROMÁTICA DE GUANABANA	AROMÁTICA DE UVA

Subdirección Local: SUBA	**Servicio social: CENTRO DE PROETECCIÓN SOCIAL**	**Nombre de la unidad operativa: HOGAR CASA SANA MARÍA**	**Año: 2021**

Grupo de edad: 60 años y más

SEMANA 3

PATRÓN/DÍAS	15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	COLADA DE MAIZENA	TETERO	CHOCOLATE EN LECHE CON CANELA	COLADA DE PLÁTANO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	CHANGUA CON HUEVO	QUESO CAMPESINO	CALDO DE CARNE CON PAPA	HUEVOS REVUELTOS CON PLÁTANO MADURO PICADO	QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE SAL	TOSTADAS	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN INTEGRAL	AREPUELA	AREPA
FRUTA	BANANO BOCADILLO	MANGO	PAPAYA	PICADO DE PERA Y UVAS	MANZANA	NARANJA	FRESA
NUEVES							
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	ARROZ CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	NATILLA DE FRESA	SORBETE DE GUANABANA	FLAN	YOGURT CON CEREAL
DERIVADO DE CEREAL	ROSCÓN CON AREQUIPE		GALLETAS DE LECHE	GALLETAS SALTÍN	GALLETAS WAFFER	GALLETAS DUCALES	
FRUTA	EN LA BEBIDA	UVAS	MANDARINA	EN LA NATILLA	EN LA BEBIDA	PIÑA	PATILLA
ALMUERZO							
SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	CAZUELA DE GARBANZOS	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	ROLLO DE POLLO(ZANAHORIA, HABICHUELA Y ESPINACAS)	CERDO DESMECHADO	/PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	PECHUGA EN SALSA BBQ	CARNE DESMECHADA	CERDO A LA PLANCHA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA ROJA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y	ENSALADA HAWAIANA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ CON MAZORCA	ARROZ VERDE	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON PEREJIL
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	TAJADAS DE MADURO	PAPA EN CASCOS DORADA	PLÁTANO AL VAPOR	YUCA SUDADA	PLÁTANO MADURO ASADO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	PAPA CRIOLLA FRITA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	MANDARINADA	JUGO DE GUAYABA	LIMONADA DE HIERBABUENA	JUGO DE FRESA	JUGO DE GUANÁBANA
ONCES							
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	YOGURT	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	SORBETE DE BANANO	AVENA FRIA	QUESO EN LA FRUTA
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS SALTÍN CON MERMELADA	HERPO	PONQUÉ	PAN PERA	MANTECADA	GALLETA DULCE	GALLETA DE AVENA
FRUTA	EN LA BEBIDA	MANZANA	EN LA BEBIDA	MANDARINA	EN LA BEBIDA	MELON	FRUTA PICADA CON QUESO
CENA							
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE RAGU	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO	POLLO SUDADO	ALBÓNDIGAS DE CARNE	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA A LA PLANCHA
VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	VERDURAS ORIENTALES	ACELGA SUDADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	PEPINO GUISADO	POTECA DE AHUYAMA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PIMENTON
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE FEIJOA	AROMÁTICA DE MARACUYÁ	AROMÁTICA DE UVA	AROMÁTICA DE TOMATE DE ÁRBOL	AROMÁTICA DE LULO	AROMÁTIC DE MORA	AROMÁTICA DE MANGO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO CICLO DE MENÚS					Código: FOR-PSS-206 Versión: 0 Página: 4 de 5	
Subdirección Local: SUBA	**Servicio social: CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL**			**Nombre de la unidad operativa: HOGAR CASA SANTA MARÍA**		**Año: 2021**	
Grupo de edad: 60 años y más							
	SEMANA 4						
PATRÓN/DÍAS	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
	DESAYUNO						
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CAFÉ EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE MAIZENA	COLADA DE PLÁTANO	AGUA DE PANELA	COLADA DE MAIZENA CON CANELA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	EMPAREDADO DE QUESO	HUEVO COCIDO	CHANGUA CON HUEVO	HUEVO REVUELTO
DERIVADO DE CEREAL	PAN INTEGRAL	AREPUELA	PAN DE MAÍZ		AREPA	ENVUELTO	TOSTADAS
FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	UVAS	PATILLA	PIÑA	MANDARINA/PATILLA	PICADO DE BANANO Y MELÓN	MANZANA
	NUEVES						
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	GELATINA CON LECHERA Y QUESO	ARROZ CON LECHE	YOGURT CON CEREAL	AVENA FRIA CON MORA	PETO
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES CON MERMELADA	PONQUÉ	GALLETAS DE LECHE			GALLETA DULCE	
FRUTA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	BANANO BOCADILLO	MELON	BANANO CON PAPAYA	EN LA BEBIDA	MANDARINA CON UVAS
	ALMUERZO						
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE MAÍZ PETO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CONCHITAS	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACACHA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	HIGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	POLLO DORADO	CERDO A LA PLANCHA	POLLO SUDADO	CARNE ASADA	/MOJARRA A LA PLANCHA
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	ACELGA SUDADA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO,	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ VERDE	ARROZ ATOMATADO
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PLÁTANO MELAO	MADURO COCIDO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	PAPA EN CASCOS DORADA	YUCA SUDADA	TAJADAS DE PLÁTANO
JUGO DE FRUTA	JUGO DE GULUPA	JUGO DE CURUBA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE FEIJOA	LIMONADA DE HIERBABUENA	JUGO ZANAHORIA Y NARANJA
	ONCES						
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	COLADA DE PLÁTANO	KUMIS	LECHE	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE AVENA	SORBETE DE BANANO
CEREAL O DERIVADO	HERPO	GALLETAS SALTÍN	GALLETA DE AVENA	MANTECADA	GALLETAS DE LECHE	GALLETAS WAFFER	ROSCÓN CON AREQUIPE
FRUTA	PAPAYA	NARANJA	GRANADILLA	PERA	EN LA BEBIDA	FRESAS	EN LA BEBIDA
	CENA						
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	PECHUGA DESMECHADA	CARNE DE RES SUDADA	PECHUGA EN SALSA BBQ	GOULASH DE RES	CERDO DESMECHADO	PECHUGA ADOBADA ASADA
VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA	ACELGA SUDADA	VERDURAS GUISADAS	TORTILLA DE ESPINACA	CALABACIN GUISADO	HABICHUELA A LA DIABLA
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AL CILANTRO
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE LULO	AROMÁTICA DE PIÑA	AROMÁTICA DE MORA	AROMÁTICA DE FRESA	AROMÁTICA DE TOMATE DE ÁRBOL	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	AROMÁTICA DE MANGO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO CICLO DE MENÚS					Código: FOR-PSS-206 Versión: 0 Página: 5 de 5	
Subdirección Local: SUBA	**Servicio social: CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL**		**Nombre de la unidad operativa: HOGAR CASA**			**Año: 2021**	
Grupo de edad: 60 años y más							
	SEMANA 5						
PATRÓN/DÍAS	**29**	**30**	**31**				
	DESAYUNO						
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA	TNTO	AROMÁTICA				
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE MAIZENA	COLADA DE PLATÁNO				
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO				
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	AREPUELA	ENVUELTO				
FRUTA	MANZANA	PAPAYA	MANDARINA				
	NUEVES						
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	AVENA FRIA CON GUAYABA	SORBETE DE MORA				
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	MANTECADA	GALLETA DULCE				
FRUTA	MANGO	EN LA BEBIDDA	EN LA BEBIDA				
	ALMUERZO						
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA				
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA SUDADA	CERDO AL TOMILLO				
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	ENSALADA ROJA				
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON PIMENTON				
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PAPA A LA FRANCESA	TAJADAS DE PLÁTANO				
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRESA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA				
	ONCES						
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	YOGURT	LECHE				
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS DUCALES	ROSCON CON AREQUIPE	MOJICÓN				
FRUTA	EN LA BEBIDDA	PERA	BANANO				
	CENA						
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	/ROLLO DE CARNE	PECHUGA DESMECHADA				
VERDURA	PEPINO GUISADO	POTECA DE AHUYAMA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS				
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE				
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE MARACUYÁ	AROMÁTICA DE MORA	AROMÁTICA DE GUAYABA				

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL	Código: FOR-PSS-227 Versión: 0 Fecha: Memo INF 20190265406 - 31/05/2019 Hoja: 1 de 1

GRUPO DE EDAD: **MAYORES DE 60 AÑOS**

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	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	VIt. A ER
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA	733	Hierbabuena, hojas	10,00	10,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	94,7
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5	
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5	
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	40,00	40,00	130	9,4	0,2	22,6	3,8	28,0	10,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	374	Aceite, de soya	0,10	0,10	1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL O TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	63,33	50,00	29	0,9	0,1	6,2	0,0	0,0	0,0	288,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	54,55	30,00	2	0,2	0,0	0,4	0,3	13,2	1,8	3,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡VALOR!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2068,2	96,2	60,9	291,2	24,2	1052,6	1740,9	11419,3
REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									2035	71,2 101,8	45,2 79,1	254,4 339,7	8,3 45,0	950,0 2000,0	1250,0 2300,0	583,0 3000,0
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	DEFICIENTE

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE hacienda
DESAYUNO	20	25	432,3	17,0	13,2	61,3	21
NUEVES	10	15	253,2	6,6	8,0	39,9	12
ALMUERZO	30	35	660,8	38,1	19,8	90,0	34
ONCES	10	15	257,6	8,1	7,8	39,1	13
CENA	20	25	400,0	23,8	11,9	49,6	20
A	#¡NDV	#¡NDV	0,0	0,0	0,0	0,0	0
A	#¡NDV	#¡NDV	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48,00	48,00	130	4,4	0,5	27,0	2,6	68,2	567,8	0,0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	EMPAREDADO DE QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,1	10,3	0,4	8,0	3,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLATANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLATANO	889	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLATANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PAN PERA	80	Pan de sal	30,00	30,00	96	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	181,82	100,00	48	0,6	0,1	11,2	0,5	16,0	3,0	8,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA COCIDA	164	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,8	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,9	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	121,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	10,8	0,0	272,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	744	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33,33	20,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	2,0	0,2	7,4
MENU 2	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 2	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
				APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES					2192	87,1	71,4	301,1	16,9	1298,2	2012,4	1286,7
				REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)					2036	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	583,0
										101,8	79,1	333,7	45,6	2000,0	2300,0	2000,0
				NIVEL DE APORTE					108%	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE COMIDAS
DESAYUNO	20	25	469,4	19,0	17,7	58,8	23
NUEVES	10	15	297,5	9,0	6,9	50,1	15
ALMUERZO	30	35	610,3	25,3	23,1	75,1	30
ONCES	10	15	315,3	6,7	8,2	54,0	15
CENA	20	25	459,2	26,4	14,9	55,1	23
0	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE CON	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	328	Mango tommy aáticra, maduro, pulpa	40,00	20,00	38	0,1	0,0	9,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE SIN LECHE	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO SANTANDEREANO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO SANTANDEREANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO SANTANDEREANO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO SANTANDEREANO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO SANTANDEREANO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO SANTANDEREANO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE SAL	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	804	Guayaba de morrocoy, fruta	53,30	40,00	7	0,5	0,1	1,1	0,1	13,2	4,8	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10,00	10,00	34	1,3	0,6	6,0	0,4	8,6	0,9	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	483	Carne de cerdo, magra	100,00	100,00	198	20,1	11,9	2,7	2,0	5,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LAS FINAS HIERBAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LAS FINAS HIERBAS		Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,0	0,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,75	0,75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	295,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	237	Repollo morado, crudo	43,80	35,00	9	0,5	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	1,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	45,45	25,00	12	0,2	0,0	2,8	0,1	4,0	0,8	2,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLATANO	225	Plátano harton, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLATANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	166,67	50,00	30	0,8	0,3	6,0	0,9	4,5	0,0	86,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	30	Galleta, cracker	18,00	18,00	83	0,8	2,6	14,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	VERDURA	DESHOLLADO	353	Repollo, crudo	66,66	50,00	13	0,6	0,5	2,1	1,4	4,6	3,3	3,4
MENU 3	SEMANA 1	CENA	VERDURA	DESHOLLADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	VERDURA	DESHOLLADO	742	Tomate, crudo	58,75	23,50	4	0,3	0,0	0,8	0,3	10,3	0,0	26,3
MENU 3	SEMANA 1	CENA	VERDURA	PISPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	VERDURA	PISPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	VERDURA	PISPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENU 3	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 3	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2068	83,9	63,9	298,6	15,4	954,1	1302,2	1031,9
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	503,0
			101,8	79,1	330,7	45,8	2000,0	2250,0	3000,0
NIVEL DE APORTE		103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE CALORIA
DESAYUNO	20	25	434,6	16,3	11,1	65,1	21
NUEVES	10	15	391,5	8,7	9,8	67,2	14
ALMUERZO	30	35	665,0	27,9	22,0	89,1	33
ONCES	10	15	357,5	6,8	7,5	34,3	11
CENA	20	25	409,5	24,8	13,5	47,3	20
6	#¡NO	#¡NO	0,0	0,0	0,0	0,0	0
8	#¡NO	#¡NO	0,0	0,0	0,5	0,0	0

MENU 4	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN INTEGRAL	83	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON BANANO	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON BANANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
							0	#¡DIV/0!			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							0	#¡DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	539	Carne de res, churrasco, asado	100,00	100,00	277	36,9	14,4	0,0	1,8	20,0	454,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, encalibado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA PREPARADA	PURÉ DE REMOLACHA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	100,00	80,00	35	1,1	0,0	7,7	0,6	25,6	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA PREPARADA	PURÉ DE REMOLACHA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA PREPARADA	PURÉ DE REMOLACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA PREPARADA	PURÉ DE REMOLACHA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA PREPARADA	PURÉ DE REMOLACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA, AL VAPOR CON PEREJIL	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA, AL VAPOR CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA, AL VAPOR CON PEREJIL	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	340	Naranja, zumo	33,33	20,00	8	0,1	0,1	1,8	0,3	6,6	0,4	0,4
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	BOCADILLO DE GUAYABA	344	Bocadillo, madurez, pulpa	200,00	100,00	7	0,4	0,3	0,3	0,3	4,0	0,0	30,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ ATOMATADO	244	Tomate, pulpa	10,00	8,00	1	0,1	0,0	0,3	0,1	36,5	0,0	8,8
MENU 4	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	175	Habichuela, cruda	88,89	80,00	25	1,7	0,0	4,5	0,8	48,0	0,0	13,6
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	VERDURA	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 4	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
							0	#¡DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2087	99,6	64,7	277,0	14,7	1137,2	1077,4	1088,9
						REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	71,2	45,2	294,4	8,3	955,6	1256,9	563,9
										101,6	79,1	339,7	45,0	2000,0	2200,0	3000,0
						NIVEL DE APORTE			102,5%	139,9%	143,1%	94,1%	306,0%	119,0%	96,0%	193,1%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGIA
DESAYUNO	20	25	400,2	14,4	17,3	54,5	21
NUEVES	10	15	267,6	8,3	7,6	41,3	13
ALMUERZO	30	35	662,6	44,9	18,0	80,6	33
ONCES	10	15	246,1	5,9	7,2	39,3	12
CENA	20	25	440,0	26,4	13,8	53,3	22
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5
MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	327	Mandarina, zumo	28,57	20,00	10	0,2	0,0	2,3	0,1	7,0	0,4	3,2
MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TETERO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TETERO	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO ENRIQUECIDO	QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	126	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133,33	40,00	26	0,8	0,6	4,3	0,4	4,8	8,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, madura, pulpa	200,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	953	Garbanzo, cocido	40,00	40,00	28	2,1	0,6	3,8	0,5	10,0	136,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,8	0,0	3,9
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,8	0,0	3,9
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	11,11	10,00	5	0,3	0,1	0,7	0,1	1,3	0,0	10,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,8	0,0	3,9
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	11,11	10,00	5	0,3	0,1	0,7	0,1	1,3	0,0	10,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia, enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	343	Papaya, madura, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			21,78	96,7	60,1	313,5	14,3	1146,6	1987,3	1027,6
REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**543,0**
				101,8	**79,1**	**330,7**	**45,8**	**2000,0**	**2200,0**	**3000,0**
NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	441,3	16,5	18,1	53,3	22
NUEVES	10	15	265,1	7,6	4,3	45,8	13
ALMUERZO	30	35	636,0	28,7	22,1	80,0	31
ONCES	10	15	278,0	7,6	8,1	43,7	14
CENA	20	25	518,6	35,1	7,4	78,2	25
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA	70	Mogolla	30,00	30,00	93	2,6	1,4	17,6	0,8	9,9	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	MANGO	309	Mango, maduro, pulpa	200,00	100,00	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15,0	4,0	140,0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON FRESA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON FRESA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON FRESA	303	Fresa, pintón, fruto entero	42,11	40,00	12	0,3	0,1	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	91	Pasta alimenticia		10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	540	Carne de res, gorda	100,00	100,00	293	16,0	25,4	0,0	2,6	8,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	215	Pimentón rojo	17,65	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,6	35,6	0,0	117,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS		albahaca	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GUISADOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLATANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLATANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLATANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PATILLA Y MELÓN	346	Patilla, maduro, pulpa	125,00	50,00	1	0,2	0,0	0,1	0,2	2,0	0,0	15,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PATILLA Y MELÓN	308	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	16	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	31,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	1,00	1,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5,00	5,00	3	0,2	0,2	0,2	0,0	6,0	2,6	4,8
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	8,89	8,00	4	0,3	0,0	0,6	0,6	20,8	0,0	31,2
MENU 6	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	121	Aceite, tallos, crudo	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	6,95	6,00	8	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	0,0	8,9
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	47	Harina de trigo	2,00	2,00	7	0,2	0,0	1,5	0,0	0,4	3,8	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	0,25	0,25	2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA	311	Gulupa, maduro, pulpa	66,70	20,00	15	0,2	0,0	3,4	0,1	1,8	1,4	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA	733	Hierbabuena, hojas	10,00	10,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	84,7
MENU 6	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2226	97,4	78,7	297,7	18,7	1233,3	1698,0	1190,0
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y		2035	73,2	45,2	254,4	8,3	950,6	1298,9	563,9
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			101,8	79,1	339,7	45,5	2000,0	2200,0	3600,0
NIVEL DE APORTE		109%	96%	99%	88%	41%	62%	77%	33%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	420,4	17,4	17,1	49,6	21
NUEVES	10	15	302,6	9,1	9,5	45,3	15
ALMUERZO	30	35	713,4	25,7	31,6	81,7	35
ONCES	10	15	302,6	8,1	7,5	50,9	15
CENA	20	25	425,7	26,4	12,4	52,1	21
0	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 7	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 7	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 7	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	2,00	2,00	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 7	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 7	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112	Torta, con harina de trigo	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	50	0,5	0,1	11,8	0,5	15,5	0,5	12,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	33,33	20,00	9	0,6	0,0	1,7	0,3	18,0	0,0	5,1
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	13,00	13,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,6	0,9	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	113	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	4,4	53,3
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,8	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10,00	1,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	20,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	9,8	1,3	33,0	2,0	2,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	225	Plátano harton, maduro, crudo	13,33	8,00	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	2,6	4,3
MENU 7	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 7	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	9	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
							0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES				2164	88,4	70,9	294,1	16,7	1030,9	1677,6	1575,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1298,9	563,9
											101,8	79,1	339,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0
						NIVEL DE APORTE				106%	79%	63%	87%	37%	52%	73%	280%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGIA
DESAYUNO	20	25	485,7	20,8	13,8	69,8	24
NUEVES	10	15	256,3	9,1	6,3	41,0	13
ALMUERZO	30	35	602,4	28,9	17,9	81,5	30
ONCES	10	15	273,6	8,0	10,0	38,2	13
CENA	20	25	467,0	21,2	22,7	31,9	24
0	#¡NDI	#¡NDI	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NDI	#¡NDI	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	640	Queso doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	38,4
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE SAL	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	Pitilla	348	Pitilla, madura, pulpa	180,87	180,00	48	0,6	0,1	11,3	0,5	16,0	3,0	8,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,9	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, madura, fruto entero	105,26	100,00	26	0,6	0,5	6,0	1,4	21,0	4,0	4,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	545	Carne de res, semigorda	100,00	100,00	227	18,7	16,9	0,0	3,1	6,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	948	Fríjol rojo	40,00	40,00	134	8,2	0,9	23,4	2,8	40,0	6,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano harton, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,35	0,35	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	138,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33,33	20,00	29	0,3	2,7	0,9	0,1	2,0	0,0	0,6
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA CON PANELA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA CON PANELA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	0	Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ	932	Ajopipil	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 8	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJO/CEBOLLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	15	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 8	SEMANA 2	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 8	SEMANA 2	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 8	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 8	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2662	96,3	64,6	272,1	17,9	1093,0	1518,3	597,5
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	563,0
			101,9	79,1	339,7	45,8	2200,0	2200,0	2600,0
NIVEL DE APORTE		131%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE Hacienda
DESAYUNO	20	25	410,8	18,6	16,8	46,4	20
NUEVES	10	16	243,6	8,1	5,8	41,8	12
ALMUERZO	30	35	719,1	32,6	23,9	93,2	35
ONCES	10	15	237,4	8,2	8,4	34,4	12
CENA	20	25	451,6	30,0	9,1	48,1	20
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FELICIA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FELICIA	301	Fréjol, maduro, fruto entero	20,00	20,00	5	0,3	0,0	0,9	0,4	8,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FELICIA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocida, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,9
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15,38	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	34,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	6,67	4,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,9	2,6	21,3
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6,00	3,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	4,7	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	93	Pasta alimenticia	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,9
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	7	Albahaca	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	374	Aceite, de soya	6,02	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS GUISADOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA A LA FRANCESA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA A LA FRANCESA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	16,5
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PERA	367	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	563	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 9	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1258,0**	**583,0**
										101,8	**79,1**	**339,7**	**45,0**	**2000,0**	**2356,0**	**3090,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	70%	56%	75%	18%	48%	53%	19%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	425,7	16,0	17,2	52,1	21
NUEVES	10	15	306,9	9,5	10,6	43,6	15
ALMUERZO	30	35	609,2	28,8	25,6	65,7	30
ONCES	10	15	305,1	7,1	7,0	53,6	15
CENA	20	25	441,2	24,2	13,8	55,1	22
6	#¡NDI	#¡NDI	0,0	0,0	0,0	0,0	0
6	#¡NDI	#¡NDI	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 10	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE SIN LECHE	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	150,00	150,00	81	5,0	3,9	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	1k5
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	MANZANERINA	327	Manzanerina, puree	142,86	100,00	50	0,8	0,1	11,4	0,3	30,0	2,0	16,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO AL TOMILLO	460	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO AL TOMILLO		Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO AL TOMILLO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO AL TOMILLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	76,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,3	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMIENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	225	Platano harton, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MELAO		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	13	0,4	0,0	2,9	0,2	9,6	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	250	Zanahoria, cocida	30,00	30,00	10	0,3	0,1	2,1	0,2	9,0	8,4	736,5
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	309	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MOJICÓN	77	Pan de dulce	40,00	40,00	132	3,6	2,6	23,6	1,2	12,4	81,2	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	100	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 10	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
					0	AZÚCAR			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2030	71,9	60,5	307,9	15,3	960,0	1132,0	1580,5
REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	563,0
			101,9	79,1	339,7	45,9	2200,0	2200,0	2600,0
NIVEL DE APORTE		101%	NAEL ADECUADO	NAEL ADECUADO	NAEL ADECUADO	NAEL ADECUADO	NAEL ADECUADO	NAEL ADECUADO	NAEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE Hacienda
DESAYUNO	20	25	429,6	14,4	12,2	65,7	21
NUEVES	10	15	252,5	6,8	7,9	38,6	12
ALMUERZO	30	35	602,6	34,7	8,8	96,7	30
ONCES	10	15	300,6	9,9	7,5	48,5	15
CENA	20	25	403,1	25,4	13,5	50,2	21
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 11	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 11	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 11	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10,00	1,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133,33	40,00	26	0,8	0,6	4,3	0,4	4,8	8,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	NUEVES	LÁCTEO	FLAN	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 11	SEMANA 2	NUEVES	LÁCTEO	FLAN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENU 11	SEMANA 2	NUEVES	LÁCTEO	FLAN	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,6	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 11	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	8,6	1,3	33,0	2,0	0,0
							0	#¿DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							0	#¿DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	40,00	40,00	128	9,6	0,3	21,6	1,8	24,0	10,0	8,8
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	3	0,4	0,0	0,6	0,1	3,0	0,0	69,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,3	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,62	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	196,6	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15,00	15,00	8	0,5	0,5	0,5	0,0	18,0	7,8	14,3
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 11	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 11	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	32	Galleta, de soda	18,00	18,00	74	1,7	1,3	14,0	1,2	6,8	241,6	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 11	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON MAZORCA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON MAZORCA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON MAZORCA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON MAZORCA	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON MAZORCA	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON MAZORCA	60	Maíz común, desgranado	4,00	4,00	15	0,3	0,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 11	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 11	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA	340	Naranja, zumo	33,33	20,00	9	0,1	0,1	1,8	0,3	6,6	0,4	0,4
MENU 11	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
							0	#¿DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2170	96,8	76,3	274,5	24,0	1082,3	2018,2	662,6	
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**	
		101,9	**79,1**	**330,7**	**45,9**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**	
NIVEL DE APORTE	107%	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	11
		Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	483,0	23,1	19,8	55,6	24	11
NUEVES	10	15	345,8	6,5	7,7	37,8	12	11
ALMUERZO	30	35	691,6	39,2	20,5	87,6	34	11
ONCES	10	15	218,7	6,9	6,1	34,1	11	11
CENA	20	25	473,4	21,0	22,0	47,9	23	11
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0	11
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0	11

MENU 12	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48,00	48,00	130	4,4	0,5	27,0	2,6	68,2	567,8	0,0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	EMPAREDADO DE QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE MANZANA Y MANGO	332	Manzana, maduro, pulpa	58,82	50,00	32	0,2	0,1	7,5	0,2	8,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE MANZANA Y MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON BANANO	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON BANANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10,00	10,00	35	1,3	0,1	7,2	0,4	5,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	745	Vinagre	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	3,00	3,00	3	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	340	Naranja, zumo	13,33	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	2,6	0,2	0,2
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	3,03	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	133,33	80,00	16	2,3	0,2	1,3	1,9	98,4	52,8	426,4
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,8	0,4	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	47	Harina de trigo	10,00	10,00	35	1,2	0,1	7,3	0,2	2,2	19,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 12	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	HERPO		Herpo	32,00	32,00	100	1,0	0,0	23,0	0,0	0,0	20,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,8	0,1	11,4	0,2	35,0	2,0	16,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	129	Ajo	1,58	1,50	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,00	3,00	11	0,2	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	8,33	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,7	0,1	0,1
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 12	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENU 12	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	21,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	147	Coliflower, sin chicoria, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	327	Mandarina, zumo	28,57	20,00	10	0,2	0,0	2,3	0,1	7,0	0,4	3,2
MENU 12	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 12	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2208	99,3	56,4	325,9	16,7	1390,2	2208,9	1622,5			
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**583,0**			
		101,8	**79,1**	**330,7**	**65,8**	**2200,0**	**2500,0**	**3000,0**			
NIVEL DE APORTE		109%	125%	128%	201%	146%	177%	278%			12

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGIA	
DESAYUNO	20	25	460,0	17,9	17,5	59,3	23	12
NUEVES	10	15	306,1	8,4	9,2	47,6	15	12
ALMUERZO	30	35	697,3	34,0	18,2	99,5	34	12
ONCES	10	15	283,0	6,3	3,9	54,8	14	12
CENA	20	25	421,6	31,9	7,1	57,8	21	12
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0	12
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0	12

MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	68,5
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EN AUELTO	902	Bollo de mazorca	100,00	100,00	147	4,8	0,9	30,0	0,2	12,0	0,0	1,0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112	Torta, con harina de trigo	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PATILLA	348	Patilla, maduro, pulpa	200,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	40,0
							0	#¡DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							0	#¡DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	10,00	10,00	35	0,8	0,1	7,8	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS CON MAYONESA	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS CON MAYONESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS CON MAYONESA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABACÍN GUISADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	83,33	50,00	29	0,9	0,1	6,2	0,0	0,0	0,0	288,5
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	30,00	30,00	105	2,0	0,1	23,9	0,2	3,9	5,2	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE		Esencia de vainilla	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	8,89	8,00	4	0,2	0,1	0,6	0,0	0,9	0,0	25,6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	58,33	35,00	7	1,0	0,1	0,6	0,8	43,1	23,1	186,6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	30,00	15,00	10	0,1	0,0	2,4	0,1	2,3	0,6	21,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	15,79	15,00	5	0,1	0,1	1,0	0,2	3,2	0,6	0,6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	620	Crema de leche	5,00	5,00	16	0,3	1,6	0,1	0,0	3,4	2,3	17,7
MENU 13	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	2,2	1,8	0,0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 13	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
							0	#¡DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2181	88,0	77,1	298,5	46,1	966,0	1272,2	1271,2
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2030	71,2	46,2	254,4	8,3	950,0	1268,9	643,9
				101,8	79,1	339,7	46,0	2000,0	2300,0	3000,0
NIVEL DE APORTE			107%	124%	167%	117%	556%	48%	100%	198%

13

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	474,7	18,3	17,2	62,1	23	13
NUEVES	10	15	280,0	9,4	6,1	47,2	14	13
ALMUERZO	30	35	666,0	26,0	24,2	86,0	33	13
ONCES	10	15	248,5	7,6	5,4	42,6	12	13
CENA	20	25	470,8	26,5	19,1	49,9	23	13
0	#¡NDI	#¡NDI	0,0	0,0	0,0	0,0	0	13
0	#¡NDI	#¡NDI	0,0	0,0	0,0	0,0	0	13

MENU 14	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	53,33	40,00	16	0,4	0,1	3,3	0,3	6,8	4,4	42,8
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	68,5
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 14	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	59	Maíz blanco, trillado	10,00	10,00	30	0,9	0,1	6,5	1,0	1,1	0,7	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5,00	5,00	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	6,00	6,00	3	0,2	0,2	0,2	0,0	7,2	3,1	5,7
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN.	237	Repollo morado, crudo	25,00	20,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,8
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN.	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN.	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN.	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN.	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN.	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GULUPA	311	Gulupa, maduro, pulpa	166,70	50,00	37	0,5	0,1	8,5	0,3	4,5	3,5	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GULUPA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRIA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRIA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRIA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	269	Banano común, [illegible], pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	563	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	675	Huevo de gallina	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,4	3,5
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE		Orégano	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE		Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	13,33	8,00	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	2,6	4,3
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	175	Habichuela, cruda	44,44	40,00	12	0,8	0,0	2,2	0,4	24,0	0,0	6,8
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	251	Zanahoria, cruda	41,18	35,00	13	0,2	0,0	2,9	0,1	9,5	12,3	245,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	139	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,8	0,0	1,1
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 14	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2147	96,1	58,9	308,1	14,5	1035,2	1832,7	1485,4
						REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - Al -UL)			2035	73,2	45,3	254,4	8,3	950,0	1266,0	583,0
										101,8	79,1	233,7	65,4	2038,0	2292,5	2292,5
						NIVEL DE APORTE			105%	131%	74%	132%	22%	214%	145%	255%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGIA
DESAYUNO	20	25	478,0	18,1	19,7	57,2	23
NUEVES	10	15	283,1	7,7	4,4	53,4	14
ALMUERZO	30	35	604,3	35,8	13,6	85,0	30
ONCES	10	15	291,4	8,7	7,8	46,7	14
CENA	20	25	449,8	25,1	12,7	58,9	22
6	#NO	#NO	0,0	0,0	0,0	0,0	0
6	#NO	#NO	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 15	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,12	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 15	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 15	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE SAL	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	BANANO BOCADILLO	268	Banano bocadillo, pulpa	125,00	100,00	115	1,2	0,1	27,4	0,4	5,0	0,0	20,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	362	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	129	Ajo	1,58	1,50	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,8	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,00	3,00	11	0,2	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	8,33	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,7	0,1	0,1
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	103	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	MONEDAS DE PLATANO	228	Plátano harton, verde, cruzo	76,92	50,00	79	0,6	0,1	18,9	0,3	4,0	13,0	53,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	MONEDAS DE PLATANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PURÉ DE REMOLACHA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	100,00	80,00	35	1,1	0,0	7,7	0,6	25,6	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PURÉ DE REMOLACHA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PURÉ DE REMOLACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PURÉ DE REMOLACHA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PURÉ DE REMOLACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	269	Banano común, maduro, pulpa	14,29	10,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	0,8	0,3	2,2
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	343	Papaya, maduro, pulpa	42,86	30,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	7,2	1,5	70,5
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	332	Manzana, maduro, pulpa	11,76	10,00	6	0,0	0,0	1,5	0,0	1,6	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	80,00	40,00	26	0,2	0,0	6,4	0,2	6,0	1,6	56,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	32	Galleta, de soda	18,00	18,00	74	1,7	1,3	14,0	1,2	6,8	241,6	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	602	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,6
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	20,00	20,00	5	0,3	0,0	0,9	0,4	8,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2002	92,8	51,1	309,0	19,7	1017,6	1892,2	1210,5
REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
		101,8	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
NIVEL DE APORTE	**101%**	**ADECUADO**	**NO ADECUADO**	**NO ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**NO ADECUADO**	**NO ADECUADO**

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE Energía
DESAYUNO	20	25	451,9	15,7	14,6	64,8	22	15
NUEVES	10	15	369,6	7,7	7,7	42,7	13	15
ALMUERZO	30	35	602,2	35,5	9,1	55,6	30	15
ONCES	10	15	277,7	7,8	6,1	49,0	14	15
CENA	20	25	413,4	25,9	13,6	47,1	20	15
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0	15
0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0,0	0,0	0,0	0,0	0	15

MENU 16	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE SIN LECHE	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	150,00	150,00	81	5,0	3,9	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	MANGO	309	Mango, maduro, pulpa	200,00	100,00	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15,0	4,0	140,0
MENU 16	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 16	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	30,00	30,00	105	2,0	0,1	23,9	0,2	3,9	5,2	0,0
MENU 16	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	40,00	40,00	130	9,4	0,2	22,6	3,8	28,0	10,8	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	2	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	139	Ají	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	138,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	54,55	30,00	2	0,2	0,0	0,4	0,3	13,2	1,8	3,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10,53	10,00	4	0,1	0,1	0,7	0,1	2,1	0,4	0,4
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	11,11	10,00	4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,7	0,9	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	339	Mora de castilla, pulpa	33,33	30,00	19	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 16	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	HERPO		Herpo	32,00	32,00	100	1,0	0,0	23,0	0,0	0,0	20,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	215	Pimentón rojo	8,24	7,00	2	0,1	0,0	0,4	0,3	16,6	0,0	54,6
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	743		0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 16	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 16	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						#¿NOMBRE?			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						#¿NOMBRE?			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2116	88,2	53,5	319,7	17,2	962,9	1499,4	1149,4
REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2030	71,2	46,2	284,4	8,3	950,0	1258,9	643,9
		101,8	79,1	339,7	46,0	2000,0	2299,9	3000,0
NIVEL DE APORTE	104%	124%	116%	112%	207%	101%	119%	179%

16

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	445,6	14,1	12,2	70,2	22
NUEVES	10	15	255,5	7,2	4,9	45,9	13
ALMUERZO	30	35	661,6	35,1	17,9	90,1	33
ONCES	10	15	284,5	5,7	4,4	54,8	14
CENA	20	25	428,4	25,4	13,9	50,7	21
0	#NOMBRE?	#NOMBRE?	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#NOMBRE?	#NOMBRE?	0,0	0,0	0,0	0,0	0

16
16
16
16
16
16

MENU 17	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 17	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	126	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	36,0	2,0	16,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10,00	10,00	34	1,3	0,6	6,0	0,4	8,6	0,9	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	93	Pasta alimenticia, enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,4
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	216	Pimentón verde	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,0	2,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES EN SALSA VERDE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ROJA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	9	0,3	0,0	1,9	0,2	6,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ROJA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ROJA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ROJA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	MANDARINADA	327	Mandarina, zumo	71,43	50,00	25	0,5	0,1	5,7	0,2	17,5	1,0	8,0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	MANDARINADA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 17	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUE	112	Torta, con harina de trigo	40,00	40,00	126	3,9	1,3	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ACELGA SUDADA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 17	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ACELGA SUDADA	244	Tomate, sólido	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ACELGA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ACELGA SUDADA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 17	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ACELGA SUDADA	374	Aceite, de soya	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ACELGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 17	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENU 17	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2137	96,4	66,6	288,5	13,8	1320,4	1653,8	1423,4
REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - Al -UL)	2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**583,0**
		101,8	**79,1**	**339,7**	**45,2**	**2000,0**	**2200,0**	**2000,0**
NIVEL DE APORTE	105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL DEFICIENTE	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.

17

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	464,8	17,9	18,4	57,1	23
SUEVES	10	15	274,2	7,0	7,0	46,0	13
ALMUERZO	30	35	676,2	30,8	24,2	83,9	33
ONCES	10	15	356,3	9,0	6,1	41,4	13
CENA	20	25	455,2	31,4	13,0	47,6	20
0	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

17
17
17
17
17
17
17

MENU 18	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PERA Y UVAS	347	Pera, maduro, pulpa	58,82	50,00	22	0,2	0,1	5,2	0,2	4,0	0,5	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PERA Y UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	55,56	50,00	21	0,2	0,0	5,1	0,0	3,5	4,5	0,0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA DE FRESA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA DE FRESA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTÍN	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,0	0,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44,44	40,00	8	0,3	0,0	1,8	0,1	5,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	251	Zanahoria, cruda	47,06	40,00	15	0,3	0,0	3,4	0,2	10,8	14,0	280,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN PERA	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	20,0	2,0	16,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	269	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 18	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 18	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 18	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 18	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2226	81,7	66,9	310,5	17,6	1002,1	1801,1	1487,7
						REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	503,0
										101,9	79,1	339,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0
						NIVEL DE APORTE			109%	ADECUADO	ADECUADO	NO ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	NO ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE Energia
DESAYUNO	20	25	515,1	20,8	17,7	68,4	25
NUEVES	10	15	275,7	8,5	6,7	45,5	14
ALMUERZO	30	35	603,2	26,4	17,7	84,5	30
ONCES	10	15	281,0	8,6	5,8	49,5	14
CENA	20	25	463,8	26,8	18,4	55,4	24
0	#¡NO	#¡NO	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NO	#¡NO	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TETERO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	TETERO	721	Panela	21,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	25,00	15,00	23	0,2	0,0	5,4	0,0	0,0	5,0	8,1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO	374	Aceite, de soya	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO ASCADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN INTEGRAL	84	Pan integral	30,00	30,00	63	2,2	0,6	12,1	1,4	15,0	134,4	0,0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	745	Vinagre	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	3,00	3,00	3	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	340	Naranja, zumo	13,33	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	2,6	0,2	0,2
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	40,00	40,00	140	7,8	2,2	22,3	2,6	60,0	12,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	1	0,1	0,0	0,2	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE HIERBABUENA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE HIERBABUENA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	675	Huevo de gallina	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,4	3,5
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE		Orégano	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE		Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	ALBÓNDIGAS DE CARNE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	13,33	8,00	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	2,6	4,3
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	10	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	159	Ají	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33,33	20,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	2,0	0,2	7,4
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						A	#¡VALOR!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2089	86,0	62,2	291,2	17,4	1095,3	1439,8	648,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1256,0	563,0
		101,6	75,1	330,7	45,0	2000,0	2300,0	3990,0
NIVEL DE APORTE	102,6%	120,8%	82,8%	114,5%	209,6%	115,3%	114,6%	115,1%

Convenciones: **AMPD** - *Nuevo Acrónimo de distribución de macronutrientes.* **EAR** - *Requerimiento Promedio Estimado.* **AI** - *Ingesta Adecuada.* **UL** - *Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.*

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGIA
DESAYUNO	20	25	426,7	13,9	16,0	52,4	21
NUEVES	10	15	295,7	6,4	8,1	24,5	12
ALMUERZO	30	35	675,2	34,1	14,6	102,2	33
ONCES	10	15	265,4	7,9	9,7	36,8	13
CENA	20	25	420,6	34,3	11,4	54,6	21
0	#¡VALOR!	#¡VALOR!	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡VALOR!	#¡VALOR!	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 20	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÉICO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	8,8	1,3	39,0	2,0	2,0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	LÁCTEO	FLAN	622	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	LÁCTEO	FLAN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	LÁCTEO	FLAN	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	100,00	100,00	48	0,6	0,1	11,3	0,5	16,0	3,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10,00	10,00	35	1,3	0,1	7,2	0,4	5,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMIZADO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMIZADO	284	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMIZADO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	2	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMIZADO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMIZADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMIZADO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	237	Repollo morado, crudo	25,00	20,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,8
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRIA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRIA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRIA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100,00	20	0,7	0,0	4,3	0,4	11,0	7,0	68,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE CERDO SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	2	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	284	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	622	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 20	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2590	92,1	89,4	275,3	15,9	1118,7	1666,8	1095,3
REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**543,0**
				101,9	**79,1**	**338,7**	**45,9**	**2000,0**	**2200,0**	**3000,0**
NIVEL DE APORTE			102%	NADA SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO	NADA SATISFACTORIO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE CALORÍA
DESAYUNO	20	25	445,0	18,0	17,9	52,4	22
NUEVES	10	15	355,4	6,2	7,6	40,3	13
ALMUERZO	30	35	626,6	24,9	24,9	75,8	31
ONCES	10	15	288,0	8,9	8,6	43,7	14
CENA	20	25	423,7	32,3	8,3	55,2	21
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0	0
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0	0

MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	688	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÍSICO	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	126	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	250,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	10,00	10,00	35	0,8	0,1	7,8	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	92	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	176	Ají	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	CONCHITAS GUISADAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA FRITA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA FRITA	374	Aceite, de soya	8,00	8,00	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA FRITA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	237	Repollo morado, crudo	43,80	35,00	9	0,5	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	1,4
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	45,45	25,00	12	0,2	0,0	2,8	0,1	4,0	0,8	2,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	FRUTA	JUGO DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA CON QUESO	637	Queso campesino	50,00	50,00	132	9,4	10,2	0,8	0,2	293,0	238,5	43,5
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA CON QUESO	269	Banano común, maduro, pulpa	28,57	20,00	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,6	0,6	4,4
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA CON QUESO	343	Papaya, maduro, pulpa	57,14	40,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	9,6	2,0	94,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA A LA PLANCHA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	60	Maíz común, desgranado	20,00	20,00	73	1,7	0,9	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	30,00	30,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	3,6	2,1	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	150	Cebolla cabezona	27,78	25,00	8	0,4	0,0	1,6	0,2	16,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 21	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2136	98,5	99,1	287,7	13,1	374,6	1620,6	579,1
REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	71,2	45,2	214,4	8,3	950,0	1258,0	583,0
		101,8	79,1	330,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0
NIVEL DE APORTE	105%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%

Convenciones: **AMPD** - Dieta Aceptable de distribución de macronutrientes; **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado; **AI** - Ingesta Adecuada; **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

21

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	431,9	16,4	15,3	58,3	21
NUEVES	10	15	255,3	7,6	4,3	46,4	13
ALMUERZO	30	35	620,4	36,3	19,8	73,8	30
ONCES	10	15	292,4	11,9	14,0	29,8	14
CENA	20	25	467,8	26,9	12,9	66,4	24
6	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0
6	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0

21
21
21
21
21
21

MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÍSICO	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÍSICO	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÍSICO	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÍSICO	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTÍSICO	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN INTEGRAL	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES CON MERMELADA	30	Galleta, cracker	18,00	18,00	83	0,8	2,6	14,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	737	Laurel	3,33	3,00	6	0,1	0,0	1,4	0,2	5,6	0,0	4,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	948	Frijol rojo	40,00	40,00	134	8,2	0,9	23,4	2,8	40,0	6,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0

MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	163	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	FRUTA	JUGO DE GULUPA	311	Gulupa, maduro, pulpa	166,70	50,00	37	0,5	0,1	8,5	0,3	4,5	3,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GULUPA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 22	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	HERPO		0	32,00	32,00	100	1,0	0,0	23,0	0,0	0,0	20,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	129	Ajo	1,58	1,50	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,8	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	26	Fécula de maíz, precocida, secado	5,00	5,00	18	0,4	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	718	Miel de abejas	10,00	10,00	31	0,1	0,0	7,7	0,9	0,7	0,9	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	8,33	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,7	0,1	0,1
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	8,89	8,00	4	0,3	0,0	0,6	0,6	20,8	0,0	31,2
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	351	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	145,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	160	Calabaza, cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,2	0,1	12,6	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33,33	20,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	2,0	0,2	7,4
MENU 22	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 22	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2062	93,1	52,0	354,0	16,9	1031,2	1504,0	1246,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2038	71,2	45,2	254,6	8,3	950,0	1258,9	583,9
										101,8	79,1	339,7	45,8	2000,0	2300,0	3000,0
						NIVEL DE APORTE			100%	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	440,2	17,5	18,1	52,0	22
NUEVES	10	15	241,5	6,2	7,5	27,6	12
ALMUERZO	30	35	653,0	32,9	14,4	96,9	32
ONCES	10	15	251,5	5,9	4,3	45,6	12
CENA	20	25	443,3	20,3	7,1	62,8	22
0	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	339	Mora de castilla, pulpa	11,11	10,00	6	0,1	0,0	1,5	0,2	4,2	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	302	Fresa, maduro, fruto entero	10,53	10,00	4	0,1	0,1	0,7	0,1	2,1	0,4	0,4
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O	COLADA DE MAZENA CON MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O	COLADA DE MAZENA CON MANGO	26	Fécula de maíz	15,00	15,00	54	1,5	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O	COLADA DE MAZENA CON MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O	COLADA DE MAZENA CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	80,00	40,00	26	0,2	0,0	6,4	0,2	6,0	1,6	56,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE	PONQUE	112	Torta, con harina de	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
							#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	59	Maíz blanco, trillado	10,00	10,00	30	0,9	0,1	6,5	1,0	1,1	0,7	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia, mezcla de	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	163	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	159	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PLÁTANO MELAO		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	95,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALTÍN	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	MANDARINA	345	Naranja, zumo	166,67	100,00	45	0,7	0,1	9,8	1,3	53,0	7,0	3,0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0

MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	4,71	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,1	1,4	28,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	175	Habichuela, cruda	4,44	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	2,4	0,0	0,7
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	10,00	4,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,4	0,0	0,9
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ**	ARROZ CON VERDURAS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
					0	AGUA(H)			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2169	90,1	55,4	328,6	20,0	1232,3	1788,9	1147,4
						REQUERIMETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,3** **79,1**	**254,4** **230,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1300,0** **2300,0**	**503,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			110,7%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	EXCESIVO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORIAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGIA**
DESAYUNO	20	25	407,7	18,9	15,8	52,8	21
NUEVES	10	15	315,2	10,0	6,1	55,3	15
ALMUERZO	30	35	655,2	28,1	14,1	104,0	32
ONCES	10	15	280,9	8,1	6,8	49,6	14
CENA	20	25	433,0	24,8	12,5	55,4	21
6	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
8	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	200,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	39,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	LÁCTEO	NATILLA	622	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	LÁCTEO	NATILLA	26	Fécula de maíz (maicena), secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	LÁCTEO	NATILLA	698	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	BANANO BOCADILLO	268	Banano bocadillo, pulpa	106,25	85,00	98	1,0	0,1	23,3	0,3	4,3	0,0	17,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15,38	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	34,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	6,67	4,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,9	2,8	21,3
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6,00	3,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	4,7	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	MADURO COCIDO	225	Plátano harton, maduro, cruda	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	13	0,4	0,0	2,9	0,2	9,6	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	698	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133,33	40,00	26	0,8	0,6	4,3	0,4	4,8	8,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLATANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	121,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 24	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2170	961	70,3	294,8	15,7	964,5	1401,3	1289,0
							REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2030	71,2	45,2	254,4	6,3	950,0	1250,0	583,0
										101,8	79,1	339,7	65,0	2000,0	2300,0	3000,0
							NIVEL DE APORTE			ADTA	ADTA	ADTA	ADTA	ADTA	ADTA	ADTA

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	411,8	22,4	13,6	50,3	20
NUEVES	10	15	305,7	6,3	5,4	59,2	15
ALMUERZO	30	35	654,3	31,1	19,4	70,6	30
ONCES	10	15	290,7	7,2	8,1	45,9	14
CENA	20	25	516,9	22,3	23,1	54,8	25
0	#¡NO	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NO	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48,00	48,00	130	4,4	0,5	27,0	2,6	68,2	567,8	0,0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	EMPAREDADO DE QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	181,82	100,00	48	0,6	0,1	11,2	0,5	16,0	3,0	8,0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	30,00	30,00	105	2,0	0,1	23,9	0,2	3,9	5,2	0,0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE		Esencia de vainilla	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100,00	20	0,7	0,0	4,3	0,4	11,0	7,0	68,0
						#¿DIV/0!			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						#¿DIV/0!			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	460	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	315	Pimentón, polvo	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,2	0,7	0,0	59,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15,00	15,00	8	0,5	0,5	0,0	18,0	7,8	14,3
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	170	Espinaca, cruda	25,00	15,00	3	0,4	0,0	0,2	0,4	16,5	9,9	80,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	17,65	15,00	9	0,0	0,0	2,3	0,0	2,4	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	328	Mango tommy atkins, maduro, pulpa	60,00	30,00	57	0,1	0,0	14,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	620	Crema de leche	5,00	5,00	16	0,3	1,6	0,1	0,0	3,4	2,3	17,7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	718	Miel de abejas	10,00	10,00	31	0,1	0,0	7,7	0,9	0,7	6,9	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, sulco	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	745	Vinagre	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	5,00	5,00	6	0,1	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	340	Naranja, zumo	13,33	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	2,6	0,2	0,2
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA EN SALSA BBQ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	175	Habichuela, cruda	27,78	25,00	8	0,5	0,0	1,4	0,3	15,0	0,0	4,3
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	251	Zanahoria, cruda	29,41	25,00	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,8	8,8	175,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	156	Arveja verde, cruda	75,00	50,00	56	2,5	0,1	8,5	0,7	10,8	0,0	6,6
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	344	Tomate, pulpa	15,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,2	5,1	0,0	13,3
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,8	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	315	Pimentón, polvo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	59,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	VERDURA	VERDURAS GUISADAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,5
MENU 25	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 25	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
						#¿DIV/0!			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2088	96,6	54,5	303,9	15,1	1296,0	2035,0	1182,2	
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1258,9	943,0	
		101,8	79,1	339,7	65,0	2099,0	2309,0	3690,0	
NIVEL DE APORTE	103%	136%	121%	119%	182%	136%	162%	125%	

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	475,9	18,4	16,8	63,0	23
NUEVES	10	15	233,0	7,5	4,9	40,0	11
ALMUERZO	30	35	655,0	35,2	10,0	93,8	30
ONCES	10	15	246,5	7,5	9,9	22,1	12
CENA	20	25	479,5	27,7	12,8	63,5	24
6	#¡NÚ	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0
8	#¡NÚ	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 26	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	43	Harina de maíz blanco, precocida, refinada	35,00	35,00	126	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	307	Mandarina, pulpa	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	BANANO CON PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	BANANO CON PAPAYA	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
			0	0	#¿NOV/0!		0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	40,00	40,00	128	9,6	0,3	21,6	1,8	24,0	10,0	8,8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,8	0,0	3,9
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	11,11	10,00	5	0,3	0,1	0,7	0,1	1,1	0,0	12,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,8	0,0	3,9
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGA SUDADA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	675	Huevo de gallina	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,4	3,5
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE		Orégano	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE		Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	ALBONDIGAS DE CARNE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 26	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	130,33	80,00	16	2,3	0,2	1,3	1,9	98,4	52,8	426,4
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	47	Harina de trigo	10,00	10,00	35	1,2	0,1	7,3	0,2	2,2	19,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 26	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 26	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
			0	0	#¿NOV/0!		0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			0	0	#¿NOV/0!		0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2116	69,4	67,3	304,1	17,9	995,6	1736,4	1578,9
REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	583,0
			101,8	79,1	339,7	65,8	2209,3	2305,3	3000,0
NIVEL DE APORTE		104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	446,0	15,5	14,9	62,8	22
NUEVES	10	15	312,1	8,2	4,4	60,8	15
ALMUERZO	30	35	707,8	38,5	23,4	85,7	35
ONCES	10	15	202,4	6,1	6,9	29,0	10
CENA	20	25	509,3	36,4	17,1	58,5	25
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 27	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 27	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 27	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	ENVUELTO	902	Bollo de mazorca	100,00	100,00	147	4,8	0,9	30,0	0,2	12,0	0,0	1,0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE BANANO Y MELÓN	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE BANANO Y MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
							#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
							#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C, máxima, sin cáscara, cruda	76,92	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,2	13,0	0,0	170,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE AHUYAMA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL O TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, cruda	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL O TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	ARROZ VERDE	155	Espinaca, cruda	14,47	10,00	2	0,3	0,0	0,3	0,3	3,5	4,6	43,3
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	3,53	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	269	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	YUCA SUDADA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE HIERBABUENA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE HIERBABUENA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	16,8	0,7	5,0	138,2	0,7
							#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	129		1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO DESMECHADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, cruda	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	214	Perejil	0,95	0,90	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	VERDURA	CALABACIN GUISADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	302	Fresa, maduro, fruto entero	7,37	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,5	0,3	0,3
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	6,67	6,00	3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,5	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	339	Mora de castilla, pulpa	7,78	7,00	4	0,1	0,0	1,0	0,1	2,9	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
							0	#¿DIV/0!		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							0	#¿DIV/0!		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2179	80,7	64,6	309,8	18,4	1096,9	1703,3	1094,6
						REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (ANDII - EAR - AI -UL)			2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	563,0
										101,8	79,1	339,2	41,3	1000,0	2300,0	3000,0
						NIVEL DE APORTE			107%	ADECUA	ADECUA	ADECUA	ADECUA	ADECUA	ADECUA	ADECUA

27

Convenciones: **ANDII** - Banco Acetable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado. **AI** - Ingesta Adecuada.
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	420,2	17,4	11,2	62,7	21	27
NUEVES	10	15	292,7	8,6	8,8	45,3	14	27
ALMUERZO	30	35	630,1	23,4	25,2	77,4	31	27
ONCES	10	15	209,2	8,0	6,8	29,6	13	27
CENA	20	25	516,0	33,2	10,5	73,6	25	27
0	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0	27
0	#¡ND	#¡ND	0,0	0,0	0,0	0,0	0	27

MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocida, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	FLAN	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	FLAN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	FLAN	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	MANDARINA CRUDA	597	Mandarina, cruda	77,27	50,00	25	0,5	0,1	5,7	0,2	17,5	5,0	8,5
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	MANDARINA CON UVAS	362	Uva blanca, maduro, pulpa	55,56	50,00	17	0,3	0,0	4,1	0,2	3,0	0,0	0,0
						R	#¡DIV/0!		R	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	50	0,5	0,1	11,8	0,5	15,5	0,5	12,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,3	0,0	31,2
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	2	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO	228	Plátano hartón, verde, crudo	76,92	50,00	79	0,6	0,1	18,9	0,3	4,0	13,0	53,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	237	Repollo morado, crudo	18,70	15,00	4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,6
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	340	Naranja, zumo	33,33	20,00	8	0,1	0,1	1,8	0,3	6,6	0,4	0,4
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE BANANO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	527		125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA ADOBADA ASADA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	8,89	8,00	4	0,3	0,0	0,6	0,6	20,8	0,0	31,2
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	PURÉ DE REMOLACHA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	100,00	80,00	35	1,1	0,0	7,7	0,6	25,6	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	PURÉ DE REMOLACHA	160	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	PURÉ DE REMOLACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	PURÉ DE REMOLACHA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	0	0,1	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 28	SEMANA 4	CENA	VERDURA	PURÉ DE REMOLACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 28	SEMANA 4	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						R	#¡DIV/0!		R	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2052	78,8	59,7	299,4	13,7	1071,1	1518,3	3272,7
						REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2030	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1258,0	563,0
										101,8	79,1	330,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0
						NIVEL DE APORTE			101%	110%	75%	91%	165%	113%	121%	581%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	470,2	14,4	14,1	71,5	23
NUEVES	10	15	249,4	6,3	7,9	39,7	12
ALMUERZO	30	35	605,5	25,8	16,8	87,9	30
ONCES	10	15	253,1	7,5	7,9	38,4	12
CENA	20	25	432,8	25,5	12,5	54,9	21
0	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#NÚ	#NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 29	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 29	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 29	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	DESAYUNO	FRUTA	MANZANA	322	Manzana, maduro, pulpa	127,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 29	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 29	SEMANA 5	NUEVES	FRUTA	MANGO	209	Mango, maduro, pulpa	200,00	100,00	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15,0	4,0	140,0
							#¿DIV/0!	#¿DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	948	Fríjol rojo	40,00	40,00	134	8,2	0,9	23,4	2,8	40,0	6,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	134	Apio, tallo, crudo	20,00	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	4,2	15,6	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, AJÍ, CILANTRO Y LIMÓN	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	LIMONADA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 29	SEMANA 5	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	215	Pimentón rojo	8,24	7,00	2	0,1	0,0	0,4	0,3	16,6	0,0	54,6
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS		Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	15	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 29	SEMANA 5	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 29	SEMANA 5	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	VERDURA	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 29	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 29	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 29	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
							#¿DIV/0!	#¿DIV/0!	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2035	64,8	67,0	305,7	19,7	379,9	1446,3	888,8
REQUERIMETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**543,0**
		101,8	**79,1**	**339,7**	**45,8**	**2209,3**	**2325,5**	**3099,0**
NIVEL DE APORTE		156%	148%	134%	237%	233%	186%	164%
		INADECUADO	INADECUADO	INADECUADO	INADECUADO	INADECUADO	INADECUADO	INADECUADO

29

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE Calcetria
DESAYUNO	20	25	510,9	19,7	20,2	62,7	25
NUEVES	10	15	374,0	5,9	5,4	50,8	13
ALMUERZO	30	35	616,7	40,5	10,1	91,3	30
ONCES	10	15	237,4	6,2	8,4	34,4	12
CENA	20	25	514,9	22,3	22,9	54,8	25
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

29
29
29
29
29
29
29

MENU 30	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 30	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 30	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON GUAYABA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 30	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	53,33	40,00	16	0,4	0,1	3,3	0,3	6,8	4,4	42,8
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,6	0,5	26,4	0,0	1,2
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	51,3
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON ESPINACA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA A LA FRANCESA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAIZ O PLÁTANO	PAPA A LA FRANCESA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 30	SEMANA 5	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 30	SEMANA 5	ONCES	FRUTA	PIÑA	347	Piña, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,5	0,2	10,5	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAIZ	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C, máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	15,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	JUGO DE FRUTA	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 30	SEMANA 5	CENA	JUGO DE FRUTA	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 30	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¿DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2139	89,2	68,4	288,8	16,0	1073,9	1058,7	1691,5
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - Al -UL)	2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1256,0	563,0
		101,8	79,1	330,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0
NIVEL DE APORTE	104,9%	125,2%	151,3%	113,5%	192,8%	113,0%	84,2%	300,4%

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGIA
DESAYUNO	20	25	426,1	18,1	13,6	58,1	21
NUEVES	10	15	297,3	9,4	10,7	41,1	15
ALMUERZO	30	35	614,2	29,5	22,8	73,0	30
ONCES	10	15	305,1	7,1	7,0	53,6	15
CENA	25	25	441,2	24,4	13,7	50,0	22
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#¡NÚ	#¡NÚ	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 31	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 31	SEMANA 5	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 31	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 31	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 31	SEMANA 5	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 31	SEMANA 5	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	ENVUELTO	902	Bollo de mazorca	100,00	100,00	147	4,8	0,9	30,0	0,2	12,0	0,0	1,0
MENU 31	SEMANA 5	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	307	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 31	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 31	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	137,3	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	737	Laurel	3,33	3,00	6	0,1	0,0	1,4	0,2	5,8	0,0	4,5
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón, rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	20,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLATANO	225	Plátano harton, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	TAJADAS DE PLATANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA	ENSALADA RCDA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	9	0,3	0,0	1,9	0,2	6,4	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA	ENSALADA RCDA	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA	ENSALADA RCDA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	VERDURA O HORTALIZA	ENSALADA RCDA	383	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ONCES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 31	SEMANA 5	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MOJICÓN	77	Pan de dulce	40,00	40,00	132	3,6	2,6	23,6	1,2	12,4	81,2	0,0
MENU 31	SEMANA 5	ONCES	FRUTA	BANANO	269	Banano comun, maduro, sobre	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 31	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44,44	40,00	8	0,3	0,0	1,8	0,1	5,2	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	VERDURA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 31	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	26,67	20,00	8	0,2	0,1	1,6	0,1	3,4	2,2	21,4
MENU 31	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 31	SEMANA 5	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2035	87,4	69,7	298,0	19,2	1267,8	1610,6	1388,4
							REQUERIMETOS DE ENERGIA Y		2035	71,2	45,2	254,4	8,3	950,0	1250,0	563,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			103,8	79,1	339,7	45,6	2280,0	2280,0	3920,0
							NIVEL DE APORTE		102,0%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE hacienta
DESAYUNO	20	25	454,6	18,3	14,0	64,2	22
NUEVES	10	15	252,5	6,8	7,9	38,6	12
ALMUERZO	30	35	602,4	27,1	17,3	84,7	30
ONCES	10	15	300,6	9,9	7,5	49,5	15
CENA	20	25	424,4	25,1	14,0	49,8	21

OBJETIVO
Realizar el análisis de macro y micronutrientes de interés en salud pública de los alimentos ofrecidos en los servicios sociales de la SDIS.
INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO
Diligenciar:
Grupo de edad: escriba el grupo de edad al cual corresponde el análisis nutricional de acuerdo a los grupos de edad establecidos para cada servicio social.
Menú: de acuerdo al ciclo de menús, escriba el número de menú al cual corresponde el análisis del aporte nutricional. Ejemplo: menú 13.
Semana: de acuerdo al ciclo de menús, escriba el número correpondiente a la semana del menú al cual se le realizará análisis del aporte nutricional. Ejemplo: semana 2.
Tiempo de comida: escriba el tiempo de comida al cual corresponde el análisis del aporte nutricional, ejemplo: almuerzo.
Grupo de alimento: escriba el grupo de alimentos para el cual se realizará el análisis del aporte nutricional, de acuerdo a los grupos de alimentos establecidos en la minuta patrón. Ejemplo: derivado de cereal.
Preparación: escriba el nombre de cada una de las preparaciones correspondientes al grupo de alimentos, ejemplo: carne de res a las finas hierbas.
Código ICBF: escriba el número del alimento de acuerdo a la última tabla de composición de alimentos colombianos - TCAC, si este alimento no está codificado en la tabla, asigne el código de acuerdo al grupo de alimento al que corresponda en la TCAC.
Alimento: escriba el nombre del cada uno de los alimentos que hacen parte de cada preparación, incluyendo especias, sal y demás ingredientes necesarios, de acuerdo al nombre designado en la TCAC o al nombre del alimentos designado por el fabricante en dado caso que el alimento no se encuentre en la TCAC.
Peso bruto: escriba la cantidad en gramos del alimento teniendo en cuenta las semillas, cáscaras, hueso, empaque o envoltura.
Peso neto: escriba la cantidad en gramos del alimento correspondiente a la parte comestible del alimento, no incluye empaque, cáscara, semillas o huesos. Este peso es utilizado para obtener el valor nutricional del alimento y es el peso que se utilizará para las preparaciones.
Calorias, proteina, grasa, carbohidratos, hierro, calcio, sodio, vitamina A: de acuerdo al aporte de macro y micronutrientes expresado en 100 gramos de parte comestible del alimento en la TCAC, calcule el valor correspondiente para cada nutriente de acuerdo a la cantidad de alimento ofrecida.
Aporte total diario de nutrientes: sume el aporte nutricional de cada uno de los alimentos ofrecidos en un dia a los participantes de los servicios sociales.
Requerimientos de energia y nutrientes: escriba las estimaciones cuantitativas de la ingesta de energia y nutrientes que se emplean en la planeacion y evaluacion de dietas para personas aparentemente sanas. Comprenden un conjunto de valores de referencia como: Requerimiento de Energía (ER), Aporte Dietético Recomendado (RDA), Requerimiento Promedio Estimado (EAR), Ingesta Adecuada AI y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable UL, Ingesta aceptable (únicamente aplica para Vitamina E). Resolución 3803 de 2016
Nivel de aporte: escriba el grado de cumplimiento (supera UL, nivel adecuado o aporte bajo) de acuerdo al aporte nutricional de la minuta en comparación con el rango de requerimiento de ingesta de energía y nutrientes por grupo de edad, por servicio social.
Porcentajes de aporte de energía por tiempo de comida: calcule el porcentaje de energía aportado en cada tiempo de comida, el cual debe cumplir con los rangos establecidos para cada tiempo de comida.