

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:
GRUPO ÉTNICO:
MODALIDAD DE ATENCIÓN:
TIPO DE COMPLEMENTO:
NIVEL:
MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	Grupo III. Leche y productos lácteos	JUGO DE MANGO EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
	Grupo II. Fruta y verduras		Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
	Grupo II. Fruta y verduras		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	TORTA DE HUEVO CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	40	40	35,6	0,84	0,04	7,56	4,8	0,32	2,4
	Grupo V. Grasas		Acéite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
	M iseláceos	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	FRIJOLIS GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	50	50	193	11,4	0,75	30,2	59,5	2,65	5
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4,25	1,9975	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,4875
	Grupo II. Fruta y verduras		Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
	Grupo V. Grasas		Acéite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	10	10	8,9	0,21	0,01	1,89	1,2	0,08	0,6
	M iseláceos		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24
	Grupo V. Grasas	Acéite de soya		D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	M iseláceos	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TOTAL MENÚ							659,2	25,1	19,1	89,6	252,2	4,6	714,2
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							40%	44%	35%	39%	32%	74%	60%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	SOPE DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	35	35	129,85	4,55	0,525	26,145	8,75	1,365	2,1	
	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda		B074	25	25	22,25	0,525	0,025	4,725	3	0,2	1,5		
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975	
	Grupo II. Fruta y verduras		Habichuela, cruda	B052	10	9	3,87	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,54	
	Espicias		Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595	
	Miscéneos		Cilantro, crudo	B035	1	0,9	0,396	0,0207	0,0054	0,0531	0,738	0,0162	0,414	
	Grupo V. Grasas		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tub	REFRESCO DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4	
	Grupo II. Fruta y verduras		Harina de avena, cruda	A029	15	15	62,1	2,205	1,29	9,93	8,1	0,6	2,85	
	M Iscláicos		Azúcar blanco, granulado	K003	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009	0	
	Grupo V. Grasas		Res, carne magra, cruda	F099	60,00	60	83,4	13,08	3,42	0	3,6	1,62	30,6	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tub	CARNE DE RES GUISADA	Tomate, crudo	B103	5	4	0,92	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,24	
	Miscéneos		Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152	
ENSALADA O VERDURA	Grupo V. Grasas		ARROZ BLANCO	Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1,19	0,034	0,0102	0,2142	0,238	0,0136	0,068
	Grupo II. Fruta y verduras			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo II. Fruta y verduras	Acite de soya		D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
	Grupo III. Leche y productos lácteos	Arroz blanco, pulido, crudo		A010	45	45	158,85	3,015	0,18	36,045	4,05	0,36	0,9	
	Grupo VI. Azúcares	Acite de soya		D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
	Grupo II. Fruta y verduras	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	Grupo II. Fruta y verduras	Sal		L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TOTAL MENÚ							643,9	27,7	17,3	92,4	181,2	4,4	674,5	
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN							40%	49%	32%	41%	23%	71%	56%	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60,0	55,8	92,628	11,5506	5,1336	0,0558	6,138	0,3906	35,154
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	5,00	4	0,92	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,24
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	4,00	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,00	4,25	1,9975	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,4875
	Espicias		Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Miscéneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo V. Grasas		Acéite de soya	D012	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tub	ARROZ VERDE CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40,00	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	Grupo II. Fruta y verduras		Cilantro, crudo	B035	2,00	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828
	M isceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo V. Grasas	MONEDITAS DE PLÁTANO	Acéite de soya	D012	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Plátano hartón, verde, crudo	B092	60,00	40,8	67,728	0,4896	0,0816	16,0344	3,264	0,1632	10,608
	Miscéneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo V. Grasas		Acéite de soya	D012	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Repollo blanco, crudo	B099	40	28	11,2	0,504	0,084	1,792	12,32	0,14	5,04
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	12,784	0,1904	0,0272	2,584	7,344	0,1088	9,52
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	20	20	59,2	4,58	4,28	0,62	103,4	0,04	74,6
ENSALADA O VERDURA	Grupo VI. Azúcares	ENSALADA HAWAIIANA	Azúcar blanco, granulado	K003	2,5	2,5	9,925	0	0	2,4825	0	0,0025	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Piña, cruda	C072	20	11	6,16	0,066	0,011	1,364	1,76	0,055	0,33
	Grupo II. Fruta y verduras		Uva, deshidratada	C087	5	5	16,35	0,125	0,015	3,76	1,9	0,12	1,25
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	10	10	5,5	0,32	0,32	0,34	12	0	4,2
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60,2	33,11	1,204	0,1204	6,1404	6,02	0,5418	0
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
	FRUTA		Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008
TOTAL MENÚ							667,5	25,7	26,1	80,3	306,2	2,0	776,4
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							41%	45%	48%	35%	38%	32%	65%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No.

		NOMBRE DE	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL	PESO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES
--	--	-----------	---------------------	------------	------	-----------	-----------------------

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le Grupo II. Fruta y verduras Grupo I. Fruta y verduras Grupo II. Fruta y verduras Especias Miscelaneos Grupo V. Grasas	AGUA DE PANELA CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90,3	5,25	7,65	0,09	175,8	0,12	280,5
			Panela	G033	20	20	72,8	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
			Cerdo, lomo, crudo	F019	75	75	82,5	16,2	1,875	0,225	7,5	0,675	39,75
			Tomate, crudo	B103	5	4	0,92	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
			Habichuela, cruda	B052	10	9	3,87	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,54
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tub Grupo II. Fruta y verduras M isceláneos	ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4,25	1,9975	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,4875
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Acetite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
			Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	18,55	0,65	0,075	3,735	1,25	0,195	0,3
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O	Grupo V. Grasas Grupo I. Cereales, raíces, tub Miscelaneos	ARROZ CON FIDEOS	Acetite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Manzana común cruda	C054	130	110,5	79,56	0,3315	0,221	18,2325	17,68	0,3315	2,21

TOTAL MENÚ							655,9	27,0	20,1	90,3	223,1	2,9	722,2
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							40%	47%	37%	40%	28%	47%	60%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le Grupo II. Fruta y verduras Grupo I. Fruta y verduras Grupo II. Fruta y verduras Especias Miscelaneos Grupo V. Grasas	CONSUMÉ DE POLLO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	15,00	15	13,35	0,315	0,015	2,835	1,8	0,12	0,9
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,00	4,25	1,9975	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,4875
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10,00	9	1,48	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	0,6
			Cilantro, crudo	B035	1,00	0,9	0,396	0,0207	0,0054	0,0531	0,738	0,0162	0,414
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tub Grupo II. Fruta y verduras M isceláneos Grupo V. Grasas	POLLO GUISADO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,00	74,4	123,504	15,4008	6,8448	0,0744	8,184	0,5208	46,872
			Tomate, crudo	B103	5,00	4	0,92	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,00	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tub Grupo II. Fruta y verduras Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo V. Grasas	ARROZ BLANCO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,00	4,25	1,9975	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,4875
			Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
			Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Acetite de soya	D012	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURA	Grupo II. Fruta y verduras Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	176,5	3,35	0,2	40,05	4,5	0,4	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	1,0	0,4	0,148	0,0048	0,0004	0,0272	0,228	0,002	0,06
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Acetite de soya	D012	5,0	5	45	0	5	0	0	0	0
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	75,00	75	66,75	1,575	0,075	14,175	9	0,6	4,5
			Acetite de soya	D012	7,00	7	63	0	7	0	0	0	0
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras Grupo III. Leche y productos lácteos Grupo VI. Azúcares	PAPAS A LA FRANCESA	Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Guayaba, madura, cruda	C031	66	49,5	35,145	0,4455	0,1485	6,633	6,435	0,1485	1,485
			Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
			Asúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0

TOTAL MENÚ							659,6	25,2	26,2	78,0	182,8	2,0	885,5
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							40%	44%	48%	34%	23%	32%	74%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BERBIDA CON LECHE	Grupo III. Leche y productos lácteos	CHOCOLATE EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
			Chocolata, en pastilla, con azúcar	K010	15	15	69,9	0,54	2,49	11,325	5,4	0,525	0
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo V. Grasas Miscelaneos	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805
			Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
LEGUMINOSA	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo II. Fruta y verduras Grupo II. Fruta y verduras Grupo II. Fruta y verduras Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo V. Grasas M isceláneos	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40,00	40	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88	10,8
			Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	15,00	15	13,35	0,315	0,015	2,835	1,8	0,12	0,9
			Ahuyama, cruda	B006	7,00	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38
			Acetite de soya	D012	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos Grupo V. Grasas Miscelaneos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
			Acetite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

TOTAL MENÚ							697,3	24,4	23,3	92,5	208,6	5,0	716,9
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							43%	43%	43%	41%	26%	80%	60%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	55,0	55	76,45	11,99	3,135	0	3,3	1,485	28,05
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	5,00	4	0,92	0,036	0,004	0,164	0,36	0,02	0,24
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	4,00	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
	Grupo II. Fruta y verduras		Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Grupo V. Grasas		Acetite de soya	D012	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0
	Miscéneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tub	ARROZ ROJO CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40,00	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	Grupo II. Fruta y verduras		Pimentón rojo, crudo	B080	3,00	2,55	0,8925	0,0255	0,00765	0,16065	0,1785	0,0022	0,051
	M isceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo V. Grasas		Acetite de soya	D012	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2,1	0,1	18,9	12	0,8	6
			Grupo II. Fruta y verduras	Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0,2475	0,01305	0,0045	0,03105	0,621	0,0297
	Grupo III. Leche y productos lácteos	PURE DE PAPA CON SALSA DE LECHE Y PEREJIL	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	20	20	11	0,64	0,64	0,68	24	0	8,4
	Grupo II. Fruta y verduras		Acetite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Grupo II. Fruta y verduras	Cilantro, crudo	B035	1	0,9	0,396	0,0207	0,0054	0,0531	0,738	0,0162
ENSALADA O VERDURA	Grupo II. Fruta y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	20	16	3,68	0,144	0,016	0,656	1,44	0,08	0,96

	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
	Grupo II. Fruta y verduras		Limón, crudo	C044	5	2,5	1,1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,1
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	100,00	70	70,7	1,05	0,07	15,61	5,6	0,63	2,1
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10,00	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2
	Grupo III. Leche y productos lácteos	ARROZ CON LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120,00	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10,00	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
ALIMENTO LÁCTEO	Grupo II. Fruta y verduras		Azúcar blanco, granulado	K003	8,00	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
TOTAL MENÚ							665,6	26,1	19,7	93,6	295,0	3,6	717,2
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							41%	46%	36%	41%	37%	58%	60%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leg	JUGO DE MORA EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
	Grupo II. Fruta y verduras		Mora de castilla, cruda	C061	67	60,3	44,622	0,603	0,0603	8,8038	25,326	1,0251	0,603
	Grupo II. Fruta y verduras		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	45	45	173,7	10,26	0,675	27,18	53,55	2,385	4,5
	Especias		Cerdo, lomo, crudo	F019	30	30	33	6,48	0,75	0,09	3	0,27	15,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	Misceláneos	FRIJOLIOS GUISADOS CON CARNE DE CERDO	Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
	Grupo V. Grasas		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4,25	1,9975	0,02975	0,00425	0,40375	1,1475	0,017	1,4875
	Grupo II. Fruta y verduras		Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
	Misceláneos		Acite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo V. Grasas	ARROZ BLANCO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	12	12	10,68	0,252	0,012	2,268	1,44	0,096	0,72
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Misceláneos		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
	Grupo V. Grasas		Acite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0
	ENSALADA O VERDURA		Grupo II. Fruta y verduras	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015
TOTAL MENÚ							677,4	25,7	15,6	101,9	237,4	4,4	463,4
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							42%	45%	29%	45%	30%	71%	39%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES								
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leg	SOPA DE AJIACO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	82,0	76,26	126,5916	15,78582	7,01592	0,07626	8,3886	0,53382	48,0438		
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30,0	30	26,7	0,63	0,03	5,67	3,6	0,24	1,8		
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	30,0	30	28,8	0,66	0,03	6,33	3,3	0,3	5,4		
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Maíz tierno, crudo	A053	20,0	20	30,4	0,68	0,24	6,1	1	0,16	0,6		
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla junca, tallos, crudo	B029	10,0	4	1,48	0,048	0,004	0,272	2,28	0,02	0,6		
	Especias		Ajo, crudas	B047	5,0	1,75	0,875	0,056	0,00875	0,14525	4,2875	0,12425	0		
	Misceláneos		Guacaca, crudas	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025		
	Grupo V. Grasas		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Acite de soya	D012	7,0	7	63	0	7	0	0	0	0		
	Grupo II. Fruta y verduras		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40,0	40	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8		
	CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo II. Fruta y verduras	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	1,0	0,4	0,148	0,0048	0,0004	0,0272	0,228	0,002	0,06	
Misceláneos	Sal	L015		0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
Grupo V. Grasas	Acite de soya	D012		4,0	4	36	0	4	0	0	0	0			
Grupo II. Fruta y verduras	Aguacate Lorena, crudo	C002		24,00	18,48	33,0792	0,29568	2,45784	1,848	1,848	0,07392	1,1088			
Grupo II. Fruta y verduras	Tomate, crudo	B103		16,00	12,8	2,944	0,1152	0,0128	0,5248	1,152	0,064	0,768			
Grupo II. Fruta y verduras	Cebolla cabezona, cruda	B027		18,00	17,1	6,84	0,2394	0,0171	1,3167	4,104	0,0513	0,684			
Grupo II. Fruta y verduras	Cilantro, crudo	B035		0,50	0,45	0,198	0,01035	0,0027	0,02655	0,369	0,0081	0,207			
M Iscláneos	Sal	L015		0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905			
Otros	Vinagre	L018		0,20	0,2	0,048	0	0	0,012	0,014	0,001	0,01			
ENSALADA O VERDURA	Grupo II. Fruta y verduras	GUACAMOLE		Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0		
AZÚCARES															
TOTAL MENÚ							652,1	25,4	24,8	78,8	187,7	2,2	694,7		
RECOMENDACIÓN							1629	67	54,3	228,1	800	6,2	1200		
% ADECUACIÓN							40%	45%	46%	35%	23%	36%	58%		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo I. Cereales, raíces, tub	ARROZ CON CARNE DE CERDO Y VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,00	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
	Grupo IV. Carnes, huevos, leg		Cerdo, lomo, crudo	F019	80,00	80	88	17,28	2	0,24	8	0,72	42,4
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	4,00	3,8	1,52	0,0532	0,0038	0,2926	0,912	0,0114	0,152
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785
	Grupo II. Fruta y verduras		Habichuela, cruda	B052	6,00	5,4	2,322	0,1134	0	0,3888	2,16	0,054	0,324
	Misceláneos		Ajo, crudo	B014	6,00	3	0,78	0,021	0,006	0,138	1,26	0,012	2,4
	Grupo V. Grasas		Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Acetite de soya	D012	6,00	6	54	0	6	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo II. Fruta y verduras		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	CHIPS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8	
		Mi Iselaceros	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
		Grupo V. Grasas	Acetite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE LULO EN LECHE		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
		Grupo II. Fruta y verduras	Lulo, crudo	C045	80	48	23,04	0,432	0,048	4,272	4,8	0,288	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008	0
		Grupo VI. Azúcares											
TOTAL MENÚ							616,5	27,5	19,2	81,2	177,9	2,2	491,4
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							38%	48%	35%	36%	22%	36%	41%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

DIANA MARCELA ARIAS ZUÑIGA

FIRMA

Diana Marcela Arias

MATRÍCULA PROFESIONAL

1002955583

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No
GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo
NIVEL: PAE cuarto y quinto
MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le Grupo II. Fruta y verduras Grupo II. Fruta y verduras Grupo II. Fruta y verduras	JUGO DE MANGO EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84
			Mango común, crudo	O051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805
CEREAL ACOMPAÑANTE	Especias Misceláneos Grupo V. Grasas Grupo I. Cereales, raíces, tub Grupo II. Fruta y verduras	TORTA DE HUEVO CON PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53,4	1,26	0,06	11,34	7,2	0,48	3,6
			Aceite de soja	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
			Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	60	60	231,6	13,68	0,9	36,24	71,4	3,18	6
	M isceláneos	FRIJOL GUISADOS	Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975
			Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
			Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	25	25	22,25	0,525	0,025	4,725	3	0,2	1,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	70	70	247,1	4,69	0,28	56,07	6,3	0,56	1,4
			Aceite de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tub Misceláneos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			TOTAL MENÚ							971,6	33,5	28,0	137,7
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							49%	48%	42%	49%	34%	66%	50%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	SOPA DE PASTA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95	3
	Grupo II. Fruta y verduras		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26,7	0,63	0,03	5,67	3,6	0,24	1,8
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975
	Grupo II. Fruta y verduras		Habichuela, cruda	B052	10	9	3,87	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,54
	Especias		Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
	Misceláneos		Cilantro, crudo	B035	1	0,9	0,396	0,0207	0,0054	0,0531	0,738	0,0162	0,414
	Grupo V. Grasas		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tub	REFRESCO DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84
	Grupo II. Fruta y verduras		Harina de avena, cruda	A029	20	20	82,8	2,94	1,72	13,24	10,8	0,8	3,8
	Mi	Isocalóricos	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo V. Grasas	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	80,00	80	111,2	17,44	4,56	0	4,8	2,16	40,8
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
Misceláneos	Cebolla cabezona, cruda		B027	8,0	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304	
Grupo V. Grasas	Pimentón rojo, crudo		B080	5	4,25	1,4875	0,0425	0,0175	0,26775	0,2975	0,017	0,085	
ENSALADA O VERDURA	Grupo II. Fruta y verduras		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo II. Fruta y verduras		Aceite de soja	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	Grupo III. Leche y productos	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	70	70	247,1	4,69	0,28	56,07	6,3	0,56	1,4	
	Grupo VI. Azúcares	Aceite de soja	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
	Grupo II. Fruta y verduras	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
TOTAL MENÚ							927,0	39,1	25,8	132,0	288,9	6,0	721,3
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							46%	56%	39%	47%	26%	69%	48%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,0	74,4	123,504	15,4008	6,8448	0,0744	8,184	0,5208	46,872	
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	10,00	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228	
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10,00	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975	
	Especias		Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025	
	Misceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo V. Grasas	ARROZ VERDE CON CILANTRO	Aceite de soja	D012	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,00	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2	
	Grupo II. Fruta y verduras		Cilantro, crudo	B035	4,00	3,6	1,584	0,0828	0,0216	0,2124	2,952	0,0648	1,656	
	Mi Iseláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	Grupo V. Grasas		Aceite de soja	D012	6,00	6	54	0	6	0	0	0	0	
	TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O		Plátano hartón, verde, crudo	B092	70,00	47,6	79,016	0,5712	0,0952	18,7068	3,808	0,1904	12,376	
DERIVADOS DEL CEREAL	Misceláneos	MONEDITAS DE PLÁTANO	Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	
	Grupo V. Grasas		Aceite de soja	D012	7,00	7	63	0	7	0	0	0	0	
	Grupo II. Fruta y verduras		Repollo blanco, crudo	B099	50	35	14	0,63	0,105	2,24	15,4	0,175	6,3	
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	40	34	15,98	0,238	0,034	3,23	9,18	0,136	11,9	
	ENSALADA O VERDURA		ENSALADA HAWAIIANA	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	35	35	103,6	8,015	7,49	1,085	180,95	0,07	130,55
				Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	K003	2,5	2,5	9,925	0	0	2,4825	0	0,0025
Grupo II. Fruta y verduras		Piña, cruda		C072	20	11	6,16	0,066	0,011	1,364	1,76	0,055	0,33	
Grupo II. Fruta y verduras		Uva, deshidratada		C087	5	5	16,35	0,125	0,015	3,76	1,9	0,12	1,25	
Grupo III. Leche y productos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		G012	20	20	11	0,64	0,64	0,68	24	0	8,4	
FRUTA		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL		Grupo II. Fruta y verduras	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	90	77,4	42,57	1,548	0,1548	7,8948	7,74	0,6966
	Grupo III. Leche y productos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84	
	FRUTA		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
			Grupo VI. Azúcares											
TOTAL MENÚ							947,0	38,0	39,1	108,2	506,2	2,6	890,3	
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN							47%	54%	59%	39%	46%	30%	59%	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	AGUA DE PANELA CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	50	50	150,5	8,75	12,75	0,15	293	0,2	467,5
	Grupo II. Fruta y verduras		Panela	K033	30	30	109,2	0,18	0,03	27,06	12,6	1,47	11,7
	Grupo II. Fruta y verduras		Cerdo, lomo, crudo	F019	100	100	110	21,6	2,5	0,3	10	0,9	53

ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS	Grupo II. Fruta y verduras	Tomate, crudo	B103	15	12	2,76	0,108	0,012	0,492	1,08	0,06	0,72
	Espécias	Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
	Miscéaneos	Habichuela, cruda	B052	20	18	7,74	0,378	0	1,296	7,2	0,18	1,08
	Grupo V. Grasas	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	3,4425	0,051	4,4625
	Grupo I. Cereales, raíces, tub	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo II. Fruta y verduras	Acite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	M isceláneos	Ajo, crudo	B009	1	0,95	1,368	0,04465	0,00285	0,27835	0,38	0,01235	0,1805
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282,4	5,36	0,32	64,08	7,2	0,64	1,6
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	3,75	0,585	0,9
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O	Grupo V. Grasas	Acite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
	Grupo I. Cereales, raíces, tub	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	0
	Miscéaneos	Manzana común cruda	C054	130	110,5	79,56	0,3315	0,221	18,2325	17,68	0,3315	2,21
TOTAL MENÚ						926,0	38,9	29,1	125,0	358,9	4,5	931,5
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1900
% ADECUACIÓN						46%	56%	44%	45%	33%	51%	62%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MENÚ No.	5
----------	---

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leg	CONSOMÉ DE POLLO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20,00	20	17,8	0,42	0,02	3,78	2,4	0,16	1,2
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,1	2,397	0,0357	0,0051	0,4845	1,377	0,0204	1,785
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	13,00	5,2	1,924	0,0624	0,0052	0,3536	2,964	0,026	0,78
	Grupo II. Fruta y verduras		Cilantro, crudo	B035	1,00	0,9	0,396	0,0207	0,0054	0,0531	0,738	0,0162	0,414
	Espéculas		Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Miscéneos		Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
	Grupo V. Grasas		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tub	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	110,00	102,3	169,818	21,1761	9,4116	0,1023	11,253	0,7161	64,449
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
	M isceláneos		Cebolla cabezona, cruda	B027	8,00	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0238	0,304
	Grupo V. Grasas		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tub	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
Miscéneos	Sal		L015	0,50	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	0	
DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo V. Grasas		Acite de soya	D012	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64,0	64	225,92	4,288	0,256	51,264	5,76	0,512	1,28
	Grupo II. Fruta y verduras	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	1,0	0,4	0,148	0,0048	0,0004	0,0272	0,228	0,002	0,06	
ENSALADA O VERDURA	Grupo III. Leche y productos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	0
	Grupo VI. Azúcares		Acite de soya	D012	6,0	6	54	0	6	0	0	0	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175,00	175	155,75	3,675	0,175	33,075	21	1,4	10,5
	Grupo II. Fruta y verduras		Acite de soya	D012	10,00	10	90	0	10	0	0	0	0
PAPAS A LA FRANCESA	Grupo II. Leche y productos	PAPAS A LA FRANCESA	Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Guayaba, madura, cruda	C031	120	90	63,9	0,81	0,27	12,06	11,7	0,27	2,7
	Grupo III. Leche y productos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84
	FRUTA		Grupo VI. Azúcares	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,76	0	0	7,944	0	0,008
TOTAL MENÚ							970,7	37,2	36,6	118,1	303,7	3,3	946,1
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							49%	53%	55%	42%	28%	38%	63%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MENÚ No.	6
----------	---

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	Grupo III. Leche y productos lácteos	CHOCOLATE EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo II. Fruta y verduras	HUEVOS REVUELTOS	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	25	25	116,5	0,9	4,15	18,875	9	0,875	0	
	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	73,755	6,237	5,346	0,1485	26,235	0,8415	68,805	
	Grupo V. Grasas		Acite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
	Misceláneos		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
LEGUMINOSA	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	60,00	60	232,2	13,86	0,54	36,6	30,6	4,32	16,2	
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	10,00	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48	
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	10,00	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38	
	Grupo II. Fruta y verduras		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	15,00	15	13,35	0,315	0,015	2,835	1,8	0,12	0,9	
			Ahuyama, cruda	B006	7,00	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595	
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,00	6,8	3,196	0,0476	0,0068	0,646	1,836	0,0272	2,38	
	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos													
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo V. Grasas	ARROZ BLANCO	Acite de soya	D012	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	
	Mi sceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282,4	5,36	0,32	64,08	7,2	0,64	1,6	
	Grupo V. Grasas		Acite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
	Misceláneos		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0,12	0,0015	193,905		
TOTAL MENÚ								973,8	33,4	31,8	131,4	321,2	6,9	756,5
RECOMENDACIÓN								1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN								49%	48%	48%	47%	29%	80%	50%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL												
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MENÚ No.	7
----------	---

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leg	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90	125,1	19,62	5,13	0	5,4	2,43	45,9
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	8,00	6,4	1,472	0,0576	0,0064	0,2624	0,576	0,032	0,384
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	5,7	2,28	0,0798	0,0057	0,4389	1,368	0,0171	0,228
	Grupo II. Fruta y verduras		Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Grupo V. Grasas		Acite de soya	D012	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Misceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo I. Cereales, raíces, tub	ARROZ ROJO CON PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,00	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
	Grupo II. Fruta y verduras		Pimentón rojo, crudo	B080	6,00	5,1	1,785	0,051	0,0153	0,3213	0,357	0,0204	0,102
	Mi iscalóricos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo V. Grasas		Acite de soya	D012	6,00	6	54	0	6	0	0	0	0
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	175	155,75	3,675	0,175	33,075	21	1,4	10,5
	Grupo II. Fruta y verduras	SALSA DE LECHE Y PEREJIL	Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0,2475	0,01305	0,0045	0,03105	0,621	0,0297	0,252
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	30	30	16,5	0,96	0,96	1,02	36	0	12,6
	Grupo II. Fruta y verduras		Acite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
	ENSALADA O VERDURA		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
Grupo II. Fruta y verduras			Cilantro, crudo	B035	2	1,8	0,792	0,0414	0,0108	0,1062	1,476	0,0324	0,828
Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	30	24	5,52	0,216	0,024	0,984	2,16	0,12	1,44	
Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	5,7	0,1995	0,01425	1,09725	3,42	0,04275	0,57	
Grupo II. Fruta y verduras		Limón, crudo	C044	5	2,5	1,1	0,0075	0,0075	0,2325	0,475	0,0125	0,1	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	200,00	140	141,4	2,1	0,14	31,22	11,2	1,26	4,2
	Grupo I. Cereales, raíces, tub		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10,00	10	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08	0,2
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	120,00	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0	50,4
	ALIMENTO LÁCTEO		Leche de vaca, entera, en polvo	B080	10,00	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05	36,9
			Grupo II. Fruta y verduras	Azúcar blanco, granulado	K003	9,00	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009

TOTAL MENÚ		983,1	38,2	27,3	141,9	328,9	6,0	747,6
RECOMENDACIÓN		1994	69,8	279,2	66,5	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN		49%	55%	41%	51%	30%	69%	50%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, le	JUGO DE MORA EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84
	Grupo II. Fruta y verduras		Mora de castilla, cruda	C061	20	63	46,62	0,63	0,063	9,198	26,46	1,071	0,63
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Frijol cargamento rojo, crudo	T011	55	55	212,3	12,54	0,825	33,22	65,45	2,915	5,5
	Especias		Cerdo, lomo, crudo	F019	50	50	55	10,8	1,25	0,15	5	0,45	26,5
	Misceláneos		Tomate, crudo	B103	10	8	1,84	0,072	0,008	0,328	0,72	0,04	0,48
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo V. Grasas	FRIJOLIOS GUISADOS CON CARNE DE CERDO	Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	2,28	0,0285	0,38
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975
	Grupo II. Fruta y verduras		Ahuyama, cruda	B006	7	5,95	1,785	0,0476	0,0119	0,3451	1,19	0,0476	0,0595
	Misceláneos		Acetite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
	Grupo V. Grasas		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	30	30	26,7	0,63	0,03	5,67	3,6	0,24	1,8
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Misceláneos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80	80	282,4	5,36	0,32	64,08	7,2	0,64	1,6
ENSALADA O VERDURA	Grupo II. Fruta y verduras		Acetite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

TOTAL MENÚ		946,1	36,7	26,9	131,3	354,4	5,5	511,7
RECOMENDACIÓN		1994	69,8	279,2	66,5	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN		47%	53%	40%	47%	32%	63%	34%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Grupo IV. Carnes, huevos, le	SOPE DE AJIACO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	110,0	102,3	169,818	21,1761	9,4116	0,1023	11,253	0,7161	64,449
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	80,0	80	71,2	1,68	0,08	15,12	9,6	0,64	4,8
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	75,0	75	72	1,65	0,075	15,825	8,25	0,75	13,5
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Maíz tierno, crudo	A053	40,0	40	60,8	1,36	0,48	12,2	2	0,32	1,2
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15,0	6	2,22	0,072	0,006	0,408	3,42	0,03	0,9
	Especias		Guascas, crudas	B047	7,0	2,45	1,225	0,0784	0,01225	0,20335	6,0025	0,17395	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo V. Grasas	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	0,5	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo II. Fruta y verduras		Acetite de soya	D012	8,0	8	72	0	8	0	0	0	0
	Grupo I. Cereales, raices, tub		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60,0	60	211,8	4,02	0,24	48,06	5,4	0,48	1,2
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	1,0	0,4	0,148	0,0048	0,0004	0,0272	0,228	0,002	0,06
	Misceláneos		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
ENSALADA O VERDURA	Grupo V. Grasas	GUACAMOLE	Acetite de soya	D012	6,0	6	54	0	6	0	0	0	0
	Grupo II. Fruta y verduras		Aguacate Lorena, crudo	C002	24,00	18,48	33,0792	0,29568	2,45784	1,848	1,848	0,07392	1,1088
	Grupo II. Fruta y verduras		Tomate, crudo	B103	16,00	12,8	2,944	0,1152	0,0128	0,5248	1,152	0,064	0,768
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	18,00	17,1	6,84	0,2394	0,0171	1,3167	4,104	0,0513	0,684
	Grupo II. Fruta y verduras		Cilantro, crudo	B035	0,50	0,45	0,198	0,01035	0,0027	0,02655	0,369	0,0081	0,207
	Misceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
FRUTA	Otros	JUGO DE MANGO EN LECHE	Vinagre	L018	0,20	0,2	0,048	0	0	0,012	0,014	0,001	0,01
	Grupo II. Fruta y verduras		Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,36	0	10,26	9	0,3	2,4
	LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Acetite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0,01	0
	Grupo IV. Azúcares		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	175	155,75	3,675	0,175	33,075	21	1,4	10,5

TOTAL MENÚ		956,1	37,5	33,2	122,8	303,2	3,6	757,1
RECOMENDACIÓN		1994	69,8	279,2	66,5	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN		48%	54%	50%	44%	28%	42%	50%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo I. Cereales, raices, tub	ARROZ CON CARNE DE CERDO Y VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	80,00	80	282,4	5,36	0,32	64,08	7,2	0,64	1,6
	Grupo IV. Carnes, huevos, le		Cerdo, lomo, crudo	F019	100,00	100	110	21,6	2,5	0,3	10	0,9	53
	Grupo II. Fruta y verduras		Cebolla cabezona, cruda	B027	8,00	7,6	3,04	0,1064	0,0076	0,5852	1,824	0,0228	0,304
	Grupo II. Fruta y verduras		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10,00	8,5	3,995	0,0595	0,0085	0,8075	2,295	0,034	2,975
	Misceláneos		Habichuela, cruda	B052	10,00	9	3,87	0,189	0	0,648	3,6	0,09	0,54
	Grupo V. Grasas		Apio, crudo	B014	10,00	5	1,3	0,035	0,001	0,23	2,1	0,02	4
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raices, tub	CHIPS DE PAPA	Ajo, crudo	B009	0,50	0,475	0,684	0,022325	0,001425	0,139175	0,19	0,006175	0,09025
	Grupo II. Fruta y verduras		Acetite de soya	D012	10,00	10	90	0	10	0	0	0	0
	Misceláneos		Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo V. Grasas		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	175	155,75	3,675	0,175	33,075	21	1,4	10,5
	Misceláneos		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905
	Grupo V. Grasas		Acetite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
BEBIDA CON LECHE	Grupo II. Fruta y verduras	JUGO DE LULO EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	84
	Grupo III. Leche y productos lácteos		Lulo, crudo	C045	80	48	23,04	0,432	0,048	4,272	4,8	0,288	0
	Grupo VI. Azúcares		Acetite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0,01	0
			Sal	L015	0,50	0,5	0	0	0	0	0,12	0,0015	193,905

TOTAL MENÚ		913,8	37,9	29,5	120,9	293,2	3,4	544,8
RECOMENDACIÓN		1994	69,8	279,2	66,5	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN		46%	54%	44%	43%	27%	39%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

DIANA MARCELA ARIAS

FIRMA

Diana Marcela Arias

MATRÍCULA PROFESIONAL

1002955583