**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12 | 12 | 49 | 2,0 | 0,9 | 7,7 | 6 | 0,5 | 1,2 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO CON PAPA Y POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | TOSTADA INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PATILLA | Sandía, cruda | C079 | 300 | 120 | 20 | 0,5 | 0,0 | 4,4 | 5 | 1,2 | 0,5 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 12,5 | 12,5 | 46 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 3 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE EN GOULASH | Res, carne magra, cruda | F099 | 130 | 130 | 181 | 28,3 | 7,4 | 0,0 | 8 | 66,3 | 0,0 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Arveja verde, cruda | B019 | 28 | 11,2 | 11 | 0,7 | 0,0 | 1,7 | 4 | 0,6 | 0,6 |
| | | | Habichuela, cruda | B052 | 36 | 32,4 | 14 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 13 | 1,9 | 1,0 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 37 | 31,45 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 8 | 11,0 | 0,8 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 7 | 6,65 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2 | 0,3 | 0,1 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 2 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 775,6 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAPA SALADA | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 89 | 80,1 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 6 | 8,0 | 1,5 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | Tomate de árbol amarillo, crudo | C081 | 84 | 50,4 | 29 | 0,9 | 0,1 | 6,3 | 5 | 0,5 | 0,0 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1243** | **71** | **32** | **162** | **299** | **316** | **11** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **66%** | **89%** | **55%** | **60%** | **30%** | **26%** | **40%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | CHOCOLATE EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Chocolate, en pastilla, con azúcar | K010 | 18 | 18 | 84 | 0,6 | 3,0 | 13,6 | 6 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE EN BISTECK | Res, carne magra, cruda | F099 | 100 | 100 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 6 | 51,0 | 0,0 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | AREPA DE MAIZ BLANCO | Harina de maíz blanco, precocida | A034 | 36 | 36 | 137 | 3,3 | 1,3 | 26,6 | 1 | 0,4 | 2,7 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | BANANO | Banano común, crudo | C010 | 172 | 120,4 | 122 | 1,8 | 0,1 | 26,8 | 10 | 3,6 | 3,1 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | SOPA DE COLICERO | Plátano colí o guíneo, verde, | B084 | 35 | 21 | 27 | 0,3 | 0,0 | 6,4 | 1 | 0,0 | 0,1 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 35 | 31,5 | 31 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 3 | 3,2 | 0,6 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 30 | 25,5 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 7 | 8,9 | 0,7 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 15 | 6 | 6 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 2 | 0,3 | 0,3 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PECHUGA A LA PLANCHA | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 139 | 129,27 | 215 | 26,8 | 11,9 | 0,1 | 14 | 81,4 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | LENTEJAS GUISADAS | Lenteja común, cruda | T026 | 20 | 20 | 77 | 4,6 | 0,2 | 12,2 | 10 | 5,4 | 4,3 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 8 | 6,8 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 2 | 2,4 | 0,2 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ CON FIDEOS | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 40 | 40 | 141 | 2,7 | 0,2 | 32,0 | 4 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 10 | 10 | 37 | 1,3 | 0,2 | 7,5 | 3 | 0,6 | 0,3 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | YUCA COCIDA | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | B107 | 100 | 80 | 127 | 0,7 | 0,2 | 29,9 | 13 | 11,2 | 1,4 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA | Lechuga común, cruda | B059 | 38 | 20,9 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,3 | 0,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 39 | 31,2 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 3 | 1,9 | 0,4 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 30 | 28,5 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 7 | 1,1 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| | | | Vinagre | L018 | 3 | 3 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE MARACUYÁ | Maracuyá, cruda | C056 | 159 | 50,88 | 31 | 0,8 | 0,3 | 6,3 | 5 | 3,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1478** | **72** | **43** | **194** | **293** | **248** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **78%** | **90%** | **74%** | **71%** | **29%** | **21%** | **57%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE FECULA DE MAÍZ EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Almidón de maíz, crudo | A001 | 12 | 12 | 44 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 0 | 1,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | HUEVOS REVUELTOS | Huevo de gallina, entero, crudo | J004 | 110 | 99 | 148 | 12,5 | 10,7 | 0,3 | 52 | 137,6 | 0,0 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAN INTEGRAL | Pan integral, regular, horneado | A069 | 60 | 60 | 167 | 5,6 | 1,9 | 30,2 | 30 | 268,8 | 3,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PAPAYA | Papaya, madura, cruda | C065 | 172 | 120,4 | 48 | 0,6 | 0,1 | 9,9 | 29 | 6,0 | 2,4 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | SOPA DE CEBADA PERLADA | Cebada, perlada, cruda | A014 | 12,5 | 12,5 | 48 | 1,6 | 0,2 | 9,0 | 5 | 0,9 | 1,9 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 40 | 36 | 35 | 0,7 | 0,1 | 7,5 | 3 | 3,6 | 0,7 |
| | | | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | B015 | 18 | 14,4 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 3 | 0,1 | 0,1 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 49 | 41,65 | 20 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 11 | 14,6 | 1,1 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 15 | 6 | 6 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 2 | 0,3 | 0,3 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | OTROS | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PESCADO SUDADO | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | E005 | 150 | 127,5 | 210 | 19,8 | 14,5 | 0,0 | 10 | 125,0 | 0,0 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 3 | 2,55 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ AMARILLO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 10 | 8,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 2 | 3,0 | 0,2 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PATACON | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 116 | 78,88 | 131 | 0,9 | 0,2 | 31,0 | 6 | 20,5 | 0,9 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 77,6 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | APIO, CEBOLLA BLANCA, TOMATE Y LECHUGA ADEREZO DE NARANJA Y SAL | Apio, crudo | B014 | 22 | 11 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 5 | 8,8 | 0,2 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 28 | 26,6 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,0 | 6 | 1,1 | 0,5 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 31 | 24,8 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 2 | 1,5 | 0,3 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 32 | 17,6 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,1 | 0,3 |
| | | | Naranja, cruda | C062 | 4 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE LULO | Lulo, crudo | C045 | 84 | 50,4 | 24 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 5 | 0,0 | 1,8 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1381** | **52** | **45** | **184** | **372** | **661** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **73%** | **65%** | **77%** | **68%** | **37%** | **55%** | **56%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | CAFE CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Café, tostado y molido, en polvo | L006 | 3 | 3 | 14 | 0,4 | 0,4 | 2,0 | 4 | 0,0 | 0,6 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO DE CARNE CON PAPA | Res, carne magra, cruda | F099 | 100 | 100 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 6 | 51,0 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | MONEDITAS VERDES | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 46 | 31,28 | 52 | 0,4 | 0,1 | 12,3 | 3 | 8,1 | 0,4 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 116,3 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MELON | Melón, crudo | C060 | 240 | 120 | 30 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 13 | 8,4 | 1,2 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE ARROZ | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 12,5 | 12,5 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,0 | 1 | 0,3 | 0,1 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE MOLIDA GUISADA | Res, carne magra, cruda | F099 | 130 | 130 | 181 | 28,3 | 7,4 | 0,0 | 8 | 66,3 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| | | | Tomillo seco | | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | FRIJOL GUISADO | Frijol bola roja, crudo | T006 | 20 | 20 | 74 | 4,3 | 0,2 | 11,7 | 25 | 3,0 | 4,0 |
| | | | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 10 | 6,8 | 11 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 1 | 1,8 | 0,1 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 12 | 10,2 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 3 | 3,6 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | LENGUETAS DE PLATANO MADURO | plátano hartón, maduro, crudo | B089 | 116 | 83,52 | 110 | 0,9 | 0,2 | 25,3 | 3 | 3,3 | 1,9 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE (AGUACATE,TOMATE CEBOLLA Y LECHUGA) | Aguacate Lorena, crudo | C002 | 18 | 13,86 | 25 | 0,2 | 1,8 | 1,4 | 1 | 0,8 | 0,9 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 35 | 19,25 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,2 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 33 | 26,4 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 2 | 1,6 | 0,3 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 22 | 20,9 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,6 | 5 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | LIMONADA CON PANELA | Limón, crudo | C044 | 50 | 25 | 11 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 5 | 1,0 | 0,4 |
| | | | Panela | K033 | 10 | 10 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 4 | 3,9 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1327** | **71** | **36** | **172** | **311** | **245** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **70%** | **88%** | **63%** | **63%** | **31%** | **20%** | **56%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE HARINA DE PLATANO CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Harina de plátano, cruda | B057 | 12 | 12 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,7 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Panela | K033 | 10 | 10 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 4 | 0,5 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO CON PAPA Y POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | CALADO INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MANGO | Mango común, crudo | C051 | 240 | 120 | 95 | 0,7 | 0,0 | 20,5 | 18 | 4,8 | 4,7 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE AVENA | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12,5 | 12,5 | 51 | 2,1 | 0,9 | 8,0 | 7 | 0,4 | 1,2 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | ESPAGUETI CON MUSLOS DE POLLO | Pollo, contramuslo con piel, crudo | F073 | 133 | 121,03 | 248 | 20,7 | 18,3 | 0,0 | 12 | 92,0 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 45 | 45 | 167 | 5,9 | 0,7 | 33,6 | 11 | 2,7 | 1,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 2 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 775,6 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | CASCOS DE PAPA DORADA | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 89 | 80,1 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 6 | 8,0 | 1,5 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA , CEBOLLA BLANCA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 38 | 32,3 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,1 | 9 | 11,3 | 0,9 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 37 | 20,35 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,2 | 0,3 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 29 | 27,55 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,1 | 7 | 1,1 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE GUAYABA | Guayaba, madura, cruda | C031 | 67 | 50,25 | 36 | 0,5 | 0,2 | 6,7 | 7 | 1,5 | 2,7 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1382** | **64** | **45** | **171** | **322** | **348** | **18** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **73%** | **80%** | **78%** | **63%** | **32%** | **29%** | **65%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA**

**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | AGUA DE PANELA | Panela | K033 | 10 | 10 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 4 | 3,9 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CHANGUA DE HUEVO | Huevo de gallina, entero, crudo | J004 | 110 | 99 | 148 | 12,5 | 10,7 | 0,3 | 52 | 137,6 | 0,0 |
| | | | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | CALADO INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MELON | Melón, crudo | C060 | 240 | 120 | 30 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 13 | 8,4 | 1,2 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Cuchuco de cebada, crudo | A017 | 12,5 | 12,5 | 45 | 1,1 | 0,1 | 9,9 | 5 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CERDO EN SALSA AGRIDULCE | Cerdo, carne magra, cruda | F011 | 130 | 130 | 182 | 27,8 | 7,8 | 0,3 | 22 | 67,6 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 25 | 20 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 2 | 1,2 | 0,2 |
| | | | Vinagre | L018 | 5 | 5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0,0 |
| | | | Panela | K033 | 6 | 6 | 22 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 3 | 2,3 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,5 | 1,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 581,7 | 0,0 |
| | | | Salsa de soya | | 3 | 3 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ ROJO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 10 | 8,5 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 1 | 0,2 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PATACON | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 116 | 78,88 | 131 | 0,9 | 0,2 | 31,0 | 6 | 20,5 | 0,9 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 77,6 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DULCE (LECHUGA, PIÑA, REPOLLO BLANCO, UVAS PASAS, CREMA DE LECHE) | Lechuga común, cruda | B059 | 46 | 25,3 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 5 | 1,5 | 0,4 |
| | | | Piña, cruda | C072 | 38 | 20,9 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 3 | 0,6 | 0,4 |
| | | | Repollo blanco, crudo | B099 | 29 | 20,3 | 8 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 9 | 3,7 | 0,5 |
| | | | Uva, deshidratada | C087 | 5 | 5 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 2 | 1,3 | 0,3 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 3 | 3 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Crema de leche | G001 | 10 | 10 | 33 | 0,2 | 3,5 | 0,2 | 7 | 4,6 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE LULO | Lulo, crudo | C045 | 84 | 50,4 | 24 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 5 | 0,0 | 1,8 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1298** | **57** | **42** | **167** | **361** | **472** | **10** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **69%** | **72%** | **73%** | **62%** | **36%** | **39%** | **35%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | CAFE CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Café, tostado y molido, en polvo | L006 | 3 | 3 | 14 | 0,4 | 0,4 | 2,0 | 4 | 0,0 | 0,6 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE ASADA | Res, carne magra, cruda | F099 | 100 | 100 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 6 | 51,0 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | AREPA DE MAIZ AMARILLO | Harina de maíz amarillo, precocida | A033 | 36 | 36 | 139 | 2,8 | 1,2 | 27,9 | 2 | 7,9 | 2,6 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MANGO | Mango común, crudo | C051 | 240 | 120 | 95 | 0,7 | 0,0 | 20,5 | 18 | 4,8 | 4,7 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | SANCOCHO CON MUSLOS DE POLLO | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 35 | 23,8 | 40 | 0,3 | 0,0 | 9,4 | 2 | 6,2 | 0,3 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 35 | 31,5 | 31 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 3 | 3,2 | 0,6 |
| | | | Maíz amarillo, crudo | A043 | 24 | 12 | 47 | 1,1 | 0,6 | 8,9 | 1 | 4,2 | 0,9 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Ahuyama, cruda | B006 | 59 | 50,15 | 15 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 10 | 0,5 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | | Pollo, contramuslo con piel, crudo | F073 | 133 | 121,03 | 248 | 20,7 | 18,3 | 0,0 | 12 | 92,0 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | YUCA SUDADA | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | B107 | 100 | 80 | 127 | 0,7 | 0,2 | 29,9 | 13 | 11,2 | 1,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | POTECA DE AUYAMA CON HUEVO | Ahuyama, cruda | B006 | 95 | 80,75 | 24 | 0,6 | 0,2 | 4,7 | 16 | 0,8 | 0,9 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Huevo de gallina, entero, crudo | J004 | 10 | 9 | 13 | 1,1 | 1,0 | 0,0 | 5 | 12,5 | 0,0 |
| | | | Mantequilla | D015 | 4 | 4 | 30 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 1 | 8,9 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE MORA | Mora de castilla, cruda | C061 | 56 | 50,4 | 37 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 21 | 0,5 | 2,7 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1460** | **60** | **49** | **187** | **309** | **275** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **77%** | **75%** | **84%** | **69%** | **31%** | **23%** | **58%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA**

**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12 | 12 | 49 | 2,0 | 0,9 | 7,7 | 6 | 0,5 | 1,2 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | SANDUCHE DE POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 5 | 2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,3 | 0,0 |
| | | | Mayonesa, baja en grasa | N002 | 8 | 8 | 25 | 0,1 | 2,6 | 0,3 | 1 | 60,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pan integral, regular, horneado | A069 | 60 | 60 | 167 | 5,6 | 1,9 | 30,2 | 30 | 268,8 | 3,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | BANANO | Banano común, crudo | C010 | 172 | 120,4 | 122 | 1,8 | 0,1 | 26,8 | 10 | 3,6 | 3,1 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE AVENA | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12,5 | 12,5 | 51 | 2,1 | 0,9 | 8,0 | 7 | 0,4 | 1,2 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE SUDADA EN CUADRITOS | Res, carne magra, cruda | F099 | 130 | 130 | 181 | 28,3 | 7,4 | 0,0 | 8 | 66,3 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| | | | Tomillo seco | | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | GARBANZOS GUISADOS | Garbanzo, crudo | T019 | 20 | 20 | 79 | 4,0 | 1,1 | 11,8 | 24 | 6,0 | 2,9 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 10 | 9 | 9 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 1 | 0,9 | 0,2 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 12 | 10,2 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 3 | 3,6 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAPA AL VAPOR | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 116 | 104,4 | 101 | 2,1 | 0,2 | 21,8 | 8 | 10,4 | 2,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 77,6 | 0,0 |
| | | | Laurel | | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE CEBOLLA, LECHUGA Y TOMATE CON LIMÓN | Lechuga común, cruda | B059 | 38 | 20,9 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,3 | 0,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 39 | 31,2 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 3 | 1,9 | 0,4 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 30 | 28,5 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 7 | 1,1 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE MARACUYÁ | Maracuyá, cruda | C056 | 159 | 50,88 | 31 | 0,8 | 0,3 | 6,3 | 5 | 3,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1504** | **79** | **38** | **202** | **345** | **511** | **20** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **80%** | **99%** | **65%** | **75%** | **34%** | **43%** | **70%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE AVENA SABOR FRESA CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12 | 12 | 49 | 2,0 | 0,9 | 7,7 | 6 | 0,5 | 1,2 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO CON PAPA Y POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | TOSTADA INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PAPAYA | Papaya, madura, cruda | C065 | 172 | 120,4 | 48 | 0,6 | 0,1 | 9,9 | 29 | 6,0 | 2,4 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Cuchuco de trigo, crudo | A018 | 12,5 | 12,5 | 45 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 6 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PESCADO SUDADO | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | E005 | 150 | 127,5 | 210 | 19,8 | 14,5 | 0,0 | 10 | 125,0 | 0,0 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 3 | 2,55 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ESPAGUETI SUDADO | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 45 | 45 | 167 | 5,9 | 0,7 | 33,6 | 11 | 2,7 | 1,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 2 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 775,6 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | CASCO DE PAPA | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 89 | 80,1 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 6 | 8,0 | 1,5 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA ROJA ZANAHORIA Y REMOLACHA CON MAYONESA | Remolacha, sin cáscara, cruda | B098 | 40 | 32 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,3 | 5 | 22,7 | 0,9 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 35 | 29,75 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 8 | 10,4 | 0,8 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 20 | 19 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 5 | 0,8 | 0,3 |
| | | | Mayonesa, baja en grasa | N002 | 5 | 5 | 15 | 0,1 | 1,6 | 0,2 | 1 | 37,5 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE PIÑA | Piña, cruda | C072 | 91 | 50,05 | 28 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 8 | 1,5 | 0,9 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1333** | **64** | **44** | **162** | **335** | **441** | **14** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **71%** | **80%** | **76%** | **60%** | **34%** | **37%** | **51%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA**

**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE FECULA DE MAÍZ EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Almidón de maíz, crudo | A001 | 12 | 12 | 44 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 0 | 1,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO CON CARNE Y POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 54 | 50,22 | 83 | 10,4 | 4,6 | 0,1 | 6 | 31,6 | 0,0 |
| | | | Res, carne magra, cruda | F099 | 50 | 50 | 70 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 3 | 25,5 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ROSQUILLAS DE ARROZ | Roscas de harina de maíz, horneadas | A081 | 36 | 36 | 127 | 4,4 | 2,7 | 21,3 | 12 | 0,0 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PIÑA PICADA | Piña, cruda | C072 | 219 | 120,45 | 67 | 0,7 | 0,1 | 14,9 | 19 | 3,6 | 2,0 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | SOPA DE CEBADA PERLADA | Cebada, perlada, cruda | A014 | 12,5 | 12,5 | 48 | 1,6 | 0,2 | 9,0 | 5 | 0,9 | 1,9 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 40 | 36 | 35 | 0,7 | 0,1 | 7,5 | 3 | 3,6 | 0,7 |
| | | | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | B015 | 18 | 14,4 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 3 | 0,1 | 0,1 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 49 | 41,65 | 20 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 11 | 14,6 | 1,1 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 15 | 6 | 6 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 2 | 0,3 | 0,3 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | MUSLO DORADO | Pollo, contramuslo con piel, crudo | F073 | 133 | 121,03 | 248 | 20,7 | 18,3 | 0,0 | 12 | 92,0 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | LENTEJAS GUISADAS | Lenteja común, cruda | T026 | 20 | 20 | 77 | 4,6 | 0,2 | 12,2 | 10 | 5,4 | 4,3 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 8 | 6,8 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 2 | 2,4 | 0,2 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAPA CRIOLLA COCIDA | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | B071 | 80 | 80 | 77 | 1,8 | 0,1 | 16,9 | 9 | 14,4 | 0,5 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE (AGUACATE,TOMATE CEBOLLA Y LECHUGA) | Aguacate Lorena, crudo | C002 | 18 | 13,86 | 25 | 0,2 | 1,8 | 1,4 | 1 | 0,8 | 0,9 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 35 | 19,25 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,2 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 33 | 26,4 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 2 | 1,6 | 0,3 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 22 | 20,9 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,6 | 5 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE GUANABANA | Guanábana, cruda | C030 | 172 | 120,4 | 40 | 0,7 | 0,2 | 8,2 | 13 | 10,8 | 1,0 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1488** | **68** | **46** | **194** | **324** | **284** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **79%** | **85%** | **79%** | **71%** | **32%** | **24%** | **58%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 11

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | CAFE CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Café, tostado y molido, en polvo | L006 | 3 | 3 | 14 | 0,4 | 0,4 | 2,0 | 4 | 0,0 | 0,6 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO CON PAPA Y POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | AREPUELAS DE HARINA DE TRIGO | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | A040 | 30 | 30 | 108 | 3,8 | 0,5 | 21,7 | 5 | 0,6 | 0,8 |
| | | | Huevo de gallina, entero, crudo | J004 | 12 | 10,8 | 16 | 1,4 | 1,2 | 0,0 | 6 | 15,0 | 0,0 |
| | | | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 10 | 10 | 6 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 12 | 4,2 | 0,0 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 4 | 4 | 16 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 77,6 | 0,0 |
| | | | Polvo para hornear | | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MANDARINA | Mandarina, cruda | C050 | 172 | 120,4 | 65 | 1,1 | 0,1 | 13,7 | 42 | 2,4 | 2,2 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE CONCHITAS | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 12,5 | 12,5 | 46 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 3 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PESCADO SUDADO | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | E005 | 150 | 127,5 | 210 | 19,8 | 14,5 | 0,0 | 10 | 125,0 | 0,0 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 3 | 2,55 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ CON FIDEOS | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 40 | 40 | 141 | 2,7 | 0,2 | 32,0 | 4 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 10 | 10 | 37 | 1,3 | 0,2 | 7,5 | 3 | 0,6 | 0,3 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PLATANO MADURO AL HORNO | plátano hartón, maduro, crudo | B089 | 116 | 83,52 | 110 | 0,9 | 0,2 | 25,3 | 3 | 3,3 | 1,9 |
| | | | Mantequilla | D015 | 3 | 3 | 22 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 1 | 6,7 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CON LIMON | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 38 | 32,3 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,1 | 9 | 11,3 | 0,9 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 37 | 20,35 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,2 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 35 | 28 | 6 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 3 | 1,7 | 0,3 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE MARACUYÁ | Maracuyá, cruda | C056 | 159 | 50,88 | 31 | 0,8 | 0,3 | 6,3 | 5 | 3,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1418** | **63** | **46** | **180** | **338** | **332** | **12** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **75%** | **79%** | **80%** | **67%** | **34%** | **28%** | **43%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 12

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE FECULA DE MAÍZ EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Almidón de maíz, crudo | A001 | 12 | 12 | 44 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 0 | 1,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO CON CARNE Y POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 54 | 50,22 | 83 | 10,4 | 4,6 | 0,1 | 6 | 31,6 | 0,0 |
| | | | Res, carne magra, cruda | F099 | 50 | 50 | 70 | 10,9 | 2,9 | 0,0 | 3 | 25,5 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | TOSTADA INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PATILLA | Sandía, cruda | C079 | 300 | 120 | 20 | 0,5 | 0,0 | 4,4 | 5 | 1,2 | 0,5 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE ARROZ | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 12,5 | 12,5 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,0 | 1 | 0,3 | 0,1 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA | Res, carne magra, cruda | F099 | 130 | 130 | 181 | 28,3 | 7,4 | 0,0 | 8 | 66,3 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| | | | Tomillo seco | | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | FRIJOL GUISADO | Frijol bola roja, crudo | T006 | 20 | 20 | 74 | 4,3 | 0,2 | 11,7 | 25 | 3,0 | 4,0 |
| | | | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 10 | 6,8 | 11 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 1 | 1,8 | 0,1 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 12 | 10,2 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 3 | 3,6 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | TAJADAS MADURAS | plátano hartón, maduro, crudo | B089 | 116 | 83,52 | 110 | 0,9 | 0,2 | 25,3 | 3 | 3,3 | 1,9 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA , CEBOLLA BLANCA | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 38 | 32,3 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,1 | 9 | 11,3 | 0,9 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 37 | 20,35 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,2 | 0,3 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 29 | 27,55 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,1 | 7 | 1,1 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | Tomate de árbol amarillo, crudo | C081 | 84 | 50,4 | 29 | 0,9 | 0,1 | 6,3 | 5 | 0,5 | 0,0 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1405** | **72** | **36** | **190** | **312** | **378** | **14** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **75%** | **90%** | **63%** | **70%** | **31%** | **32%** | **51%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 13

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE MULTICEREALES EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Almidón de maíz, crudo | A001 | 12 | 12 | 44 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 0 | 1,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | HUEVOS PERICOS | Huevo de gallina, entero, crudo | J004 | 110 | 99 | 148 | 12,5 | 10,7 | 0,3 | 52 | 137,6 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | MOGOLLA INTEGRAL | Mogolla, integral, horneada | A057 | 60 | 60 | 186 | 4,3 | 1,1 | 39,7 | 24 | 0,6 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MIX DE FRUTAS | Papaya, madura, cruda | C065 | 86 | 60,2 | 24 | 0,3 | 0,1 | 4,9 | 14 | 3,0 | 1,2 |
| | | | Banano común, crudo | C010 | 86 | 60,2 | 61 | 0,9 | 0,1 | 13,4 | 5 | 1,8 | 1,6 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Cuchuco de trigo, crudo | A018 | 12,5 | 12,5 | 45 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 6 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | GOULASH DE PECHUGA | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 139 | 129,27 | 215 | 26,8 | 11,9 | 0,1 | 14 | 81,4 | 0,0 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Arveja verde, cruda | B019 | 28 | 11,2 | 11 | 0,7 | 0,0 | 1,7 | 4 | 0,6 | 0,6 |
| | | | Habichuela, cruda | B052 | 36 | 32,4 | 14 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 13 | 1,9 | 1,0 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 37 | 31,45 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 8 | 11,0 | 0,8 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 7 | 6,65 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2 | 0,3 | 0,1 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 2 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 775,6 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ CON FIDEOS | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 40 | 40 | 141 | 2,7 | 0,2 | 32,0 | 4 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 10 | 10 | 37 | 1,3 | 0,2 | 7,5 | 3 | 0,6 | 0,3 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAPA CHORREADA | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 89 | 80,1 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 6 | 8,0 | 1,5 |
| | | | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 15 | 15 | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 18 | 6,3 | 0,0 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 8 | 6,4 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,4 | 0,1 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE GUAYABA | Guayaba, madura, cruda | C031 | 67 | 50,25 | 36 | 0,5 | 0,2 | 6,7 | 7 | 1,5 | 2,7 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1405** | **61** | **41** | **191** | **393** | **343** | **13** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **75%** | **77%** | **70%** | **71%** | **39%** | **29%** | **48%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 14

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | CHOCOLATE EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Chocolate, en pastilla, con azúcar | K010 | 18 | 18 | 84 | 0,6 | 3,0 | 13,6 | 6 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | AREPA RELLENA DE PECHUGA MECHADA | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Harina de maíz blanco, precocida | A034 | 36 | 36 | 137 | 3,3 | 1,3 | 26,6 | 1 | 0,4 | 2,7 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PAPAYA | Papaya, madura, cruda | C065 | 172 | 120,4 | 48 | 0,6 | 0,1 | 9,9 | 29 | 6,0 | 2,4 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | CREMA DE ESPINACA | Espinaca, cruda | B044 | 91 | 54,6 | 19 | 1,6 | 0,1 | 2,1 | 67 | 36,0 | 1,4 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 30 | 25,5 | 12 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 7 | 8,9 | 0,7 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 15 | 15 | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 18 | 6,3 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | ESPAGUETI CON CARNE MOLIDA | Res, carne magra, cruda | F099 | 130 | 130 | 181 | 28,3 | 7,4 | 0,0 | 8 | 66,3 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 45 | 45 | 167 | 5,9 | 0,7 | 33,6 | 11 | 2,7 | 1,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 2 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 775,6 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAPA CRIOLLA COCIDA | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | B071 | 80 | 80 | 77 | 1,8 | 0,1 | 16,9 | 9 | 14,4 | 0,5 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON LIMON | Pepino Cohombro, crudo | B077 | 38 | 28,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 5 | 0,6 | 0,2 |
| | | | Lechuga común, cruda | B059 | 39 | 21,45 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 5 | 1,3 | 0,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 38 | 30,4 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,2 | 3 | 1,8 | 0,4 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | LIMONADA CON PANELA | Limón, crudo | C044 | 50 | 25 | 11 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 5 | 1,0 | 0,4 |
| | | | Panela | K033 | 10 | 10 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 4 | 3,9 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1202** | **71** | **38** | **138** | **385** | **289** | **12** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **64%** | **88%** | **66%** | **51%** | **39%** | **24%** | **43%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 15

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12 | 12 | 49 | 2,0 | 0,9 | 7,7 | 6 | 0,5 | 1,2 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO DE CARNE CON PAPA | Res, carne magra, cruda | F099 | 100 | 100 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 6 | 51,0 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | MONEDITAS VERDES | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 46 | 31,28 | 52 | 0,4 | 0,1 | 12,3 | 3 | 8,1 | 0,4 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 116,3 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MELON | Melón, crudo | C060 | 240 | 120 | 30 | 0,8 | 0,0 | 6,0 | 13 | 8,4 | 1,2 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE PASTA | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 12,5 | 12,5 | 46 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 3 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PIERNA DE POLLO SUDADA | Pollo, pierna o colombina con piel, cruda | F091 | 154 | 112,42 | 205 | 20,3 | 13,6 | 0,1 | 11 | 88,8 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| | | | Oregano seco | | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | ARVEJA VERDE SECA GUISADA | Arveja seca, cruda | T003 | 20 | 20 | 75 | 4,8 | 0,2 | 12,0 | 12 | 3,0 | 2,8 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 8 | 6,8 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 2 | 2,4 | 0,2 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ AMARILLO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 10 | 8,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 2 | 3,0 | 0,2 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ENSALADA RUSA (Habichuela, zanahoria y arveja - papa- mayonesa) | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 89 | 80,1 | 78 | 1,6 | 0,2 | 16,7 | 6 | 8,0 | 1,5 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 28 | 11,2 | 11 | 0,7 | 0,0 | 1,7 | 4 | 0,6 | 0,6 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Habichuela, cruda | B052 | 36 | 32,4 | 14 | 0,7 | 0,0 | 2,3 | 13 | 1,9 | 1,0 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 37 | 31,45 | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 8 | 11,0 | 0,8 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 7 | 6,65 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2 | 0,3 | 0,1 |
| | | | Mayonesa, baja en grasa | N002 | 10 | 10 | 31 | 0,1 | 3,2 | 0,4 | 1 | 75,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE MORA | Mora de castilla, cruda | C061 | 56 | 50,4 | 37 | 0,5 | 0,1 | 7,4 | 21 | 0,5 | 2,7 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1361** | **67** | **39** | **175** | **338** | **290** | **18** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **72%** | **84%** | **68%** | **65%** | **34%** | **24%** | **63%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 16

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | CAFE CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Café, tostado y molido, en polvo | L006 | 3 | 3 | 14 | 0,4 | 0,4 | 2,0 | 4 | 0,0 | 0,6 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | HUEVOS REVUELTOS CON MAIZ | Huevo de gallina, entero, crudo | J004 | 110 | 99 | 148 | 12,5 | 10,7 | 0,3 | 52 | 137,6 | 0,0 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Maíz amarillo, crudo | A043 | 8 | 8 | 31 | 0,8 | 0,4 | 6,0 | 1 | 2,8 | 0,6 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ENVUELTO O TUNGO DE ARROZ | Envuelto de mazorca, precocido | A019 | 80 | 80 | 148 | 3,8 | 6,3 | 18,8 | 83 | 105,6 | 0,6 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PATILLA | Sandía, cruda | C079 | 300 | 120 | 20 | 0,5 | 0,0 | 4,4 | 5 | 1,2 | 0,5 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | SOPA DE MUTE | Maíz mute, cocido, sin sal | A048 | 12,5 | 12,5 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 2 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 40 | 36 | 35 | 0,7 | 0,1 | 7,5 | 3 | 3,6 | 0,7 |
| | | | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | B015 | 18 | 14,4 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 3 | 0,1 | 0,1 |
| | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 49 | 41,65 | 20 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 11 | 14,6 | 1,1 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 15 | 6 | 6 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 2 | 0,3 | 0,3 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE ENCEBOLLADA | Res, carne magra, cruda | F099 | 130 | 130 | 181 | 28,3 | 7,4 | 0,0 | 8 | 66,3 | 0,0 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 15 | 14,25 | 6 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 3 | 0,6 | 0,2 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ CON VERDURAS | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 9 | 7,65 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 2,7 | 0,2 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 10 | 4 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 1 | 0,2 | 0,2 |
| | | | Habichuela, cruda | B052 | 8 | 7,2 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | YUCA SUDADA | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | B107 | 100 | 80 | 127 | 0,7 | 0,2 | 29,9 | 13 | 11,2 | 1,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LIMON | Pepino Cohombro, crudo | B077 | 52 | 39 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 7 | 0,8 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 52 | 41,6 | 10 | 0,4 | 0,0 | 1,7 | 4 | 2,5 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE GUAYABA | Guayaba, madura, cruda | C031 | 67 | 50,25 | 36 | 0,5 | 0,2 | 6,7 | 7 | 1,5 | 2,7 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1272** | **59** | **42** | **159** | **409** | **419** | **11** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **67%** | **74%** | **72%** | **59%** | **41%** | **35%** | **40%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 17

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE HARINA DE PLATANO CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Harina de plátano, cruda | B057 | 12 | 12 | 41 | 0,4 | 0,0 | 9,7 | 1 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Panela | K033 | 10 | 10 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 4 | 0,5 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO DE POLLO Y FIDEOS | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | A072 | 10 | 10 | 37 | 1,3 | 0,2 | 7,5 | 3 | 0,6 | 0,3 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 54 | 48,6 | 47 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 4 | 4,9 | 0,9 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | CALADO INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MANDARINA | Mandarina, cruda | C050 | 172 | 120,4 | 65 | 1,1 | 0,1 | 13,7 | 42 | 2,4 | 2,2 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 12,5 | 12,5 | 46 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 3 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PECHUGA A LA PLANCHA | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 139 | 129,27 | 215 | 26,8 | 11,9 | 0,1 | 14 | 81,4 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | ARVEJA AMARILLA SECA GUISADA | Arveja seca, cruda | T003 | 20 | 20 | 75 | 4,8 | 0,2 | 12,0 | 12 | 3,0 | 2,8 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 8 | 6,8 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 2 | 2,4 | 0,2 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | TAJADAS MADURAS | plátano hartón, maduro, crudo | B089 | 116 | 83,52 | 110 | 0,9 | 0,2 | 25,3 | 3 | 3,3 | 1,9 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA | Lechuga común, cruda | B059 | 38 | 20,9 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 4 | 1,3 | 0,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 39 | 31,2 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 3 | 1,9 | 0,4 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 30 | 28,5 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 7 | 1,1 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| | | | Vinagre | L018 | 3 | 3 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE PIÑA | Piña, cruda | C072 | 91 | 50,05 | 28 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 8 | 1,5 | 0,9 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1484** | **72** | **42** | **196** | **346** | **325** | **15** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **79%** | **91%** | **73%** | **73%** | **35%** | **27%** | **54%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 18

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE FECULA DE MAÍZ EN LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Almidón de maíz, crudo | A001 | 12 | 12 | 44 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 0 | 1,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CARNE ENCEBOLLADA | Res, carne magra, cruda | F099 | 100 | 100 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 6 | 51,0 | 0,0 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | DEDITOS DE HARINA DE MAIZ | Harina de maíz blanco, precocida | A034 | 36 | 36 | 137 | 3,3 | 1,3 | 26,6 | 1 | 0,4 | 2,7 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | BANANO | Banano común, crudo | C010 | 172 | 120,4 | 122 | 1,8 | 0,1 | 26,8 | 10 | 3,6 | 3,1 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE AVENA | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12,5 | 12,5 | 51 | 2,1 | 0,9 | 8,0 | 7 | 0,4 | 1,2 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | ESPAGUETI CON POLLO | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 139 | 129,27 | 215 | 26,8 | 11,9 | 0,1 | 14 | 81,4 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 45 | 45 | 167 | 5,9 | 0,7 | 33,6 | 11 | 2,7 | 1,4 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 4 | 4 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 2 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 775,6 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | YUCA FRITA | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | B107 | 100 | 80 | 127 | 0,7 | 0,2 | 29,9 | 13 | 11,2 | 1,4 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 5 | 5 | 45 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CEBOLLA CON LIMÓN Y CILANTRO | Remolacha, sin cáscara, cruda | B098 | 40 | 32 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,3 | 5 | 22,7 | 0,9 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 35 | 29,75 | 14 | 0,2 | 0,0 | 2,8 | 8 | 10,4 | 0,8 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 20 | 19 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,5 | 5 | 0,8 | 0,3 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 5 | 2,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 0,5 | 0,45 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,2 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE FRESA | Fresa, madura, cruda | C025 | 53 | 50,35 | 23 | 0,4 | 0,3 | 4,2 | 11 | 1,0 | 1,0 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1448** | **71** | **42** | **189** | **302** | **272** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **77%** | **88%** | **72%** | **70%** | **30%** | **23%** | **57%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 19

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | AGUA DE PANELA CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 63,0 | 0,0 |
| | | | Panela | K033 | 10 | 10 | 36 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 4 | 3,9 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CALDO DE POLLO Y PAPA | Pollo, pechuga con piel, cruda | F085 | 108 | 100,44 | 167 | 20,8 | 9,2 | 0,1 | 11 | 63,3 | 0,0 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 64 | 57,6 | 56 | 1,2 | 0,1 | 12,0 | 5 | 5,8 | 1,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 6 | 2,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | 0,4 | 0,0 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 2 | 1,8 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,8 | 0,1 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | TOSTADA INTEGRAL | Tostadas o calados, horneados | A087 | 24 | 24 | 96 | 2,4 | 1,6 | 17,4 | 10 | 136,8 | 0,9 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | PAPAYA | Papaya, madura, cruda | C065 | 172 | 120,4 | 48 | 0,6 | 0,1 | 9,9 | 29 | 6,0 | 2,4 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE VERDURAS Y FIDEOS | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Arveja verde, cruda | B019 | 10 | 4 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 1 | 0,2 | 0,2 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Pasta alimenticia, enriquecida, | A072 | 12,5 | 12,5 | 46 | 1,6 | 0,2 | 9,3 | 3 | 0,8 | 0,4 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | CERDO EN CUBOS | Cerdo, carne magra, cruda | F011 | 130 | 130 | 182 | 27,8 | 7,8 | 0,3 | 22 | 67,6 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 4 | 3,4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| | | | Tomillo seco | | 0,03 | 0,03 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| LEGUMINOSA | | FRIJOL GUISADO | Frijol bola roja, crudo | T006 | 20 | 20 | 74 | 4,3 | 0,2 | 11,7 | 25 | 3,0 | 4,0 |
| | | | Plátano hartón, verde, crudo | B092 | 10 | 6,8 | 11 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 1 | 1,8 | 0,1 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 12 | 10,2 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 3 | 3,6 | 0,3 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 10 | 8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 1 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 12 | 4,8 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 3 | 0,7 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ BLANCO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PLATANO MADURO COCIDO | plátano hartón, maduro, crudo | B089 | 116 | 83,52 | 110 | 0,9 | 0,2 | 25,3 | 3 | 3,3 | 1,9 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DE CEBOLLA MORADA Y TOMATE CON LIMON | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 42 | 39,9 | 16 | 0,6 | 0,0 | 3,1 | 10 | 1,6 | 0,7 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 50 | 40 | 9 | 0,4 | 0,0 | 1,6 | 4 | 2,4 | 0,5 |
| | | | Limón, crudo | C044 | 3 | 1,5 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 193,9 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE MARACUYÁ | Maracuyá, cruda | C056 | 159 | 50,88 | 31 | 0,8 | 0,3 | 6,3 | 5 | 3,1 | 0,1 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1349** | **72** | **33** | **183** | **353** | **387** | **16** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **72%** | **90%** | **57%** | **68%** | **35%** | **32%** | **58%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** **DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

**FIRMA** **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND 02840**

**FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL**

**OPERADOR**

**MENÚ No.** 20

| 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) | SODIO (mg) | FIBRA (g) |
| **DESAYUNO** | | | | | | | | | | | | | |
| BEBIDA | GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS | COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON LECHE | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | G012 | 150 | 150 | 83 | 4,8 | 4,8 | 5,1 | 180 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Avena en Hojuelas, Precocida | A012 | 12 | 12 | 49 | 2,0 | 0,9 | 7,7 | 6 | 0,5 | 1,2 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Canela | | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | AREPA RELLENA CON CARNE DESMECHADA | Res, carne magra, cruda | F099 | 100 | 100 | 139 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 6 | 51,0 | 0,0 |
| | | | Cebolla cabezona, cruda | B027 | 10 | 9,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 2 | 0,4 | 0,2 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Harina de maíz blanco, precocida | A034 | 36 | 36 | 137 | 3,3 | 1,3 | 26,6 | 1 | 0,4 | 2,7 |
| | | | Mantequilla | D015 | 2 | 2 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0 | 4,5 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| FRUTA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | MIX DE FRUTA | Banano común, crudo | C010 | 86 | 60,2 | 61 | 0,9 | 0,1 | 13,4 | 5 | 1,8 | 1,6 |
| | | | Papaya, madura, cruda | C065 | 86 | 60,2 | 24 | 0,3 | 0,1 | 4,9 | 14 | 3,0 | 1,2 |
| **ALMUERZO** | | | | | | | | | | | | | |
| SOPA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | SOPA DE ARROZ | Habichuela, cruda | B052 | 26 | 23,4 | 10 | 0,5 | 0,0 | 1,7 | 9 | 1,4 | 0,7 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 28 | 23,8 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 6 | 8,3 | 0,6 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 8 | 3,2 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 2 | 0,5 | 0,1 |
| | | | Cilantro, crudo | B035 | 1,5 | 1,35 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,6 | 0,0 |
| | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 12,5 | 12,5 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,0 | 1 | 0,3 | 0,1 |
| | | | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | B076 | 56 | 50,4 | 49 | 1,0 | 0,1 | 10,5 | 4 | 5,0 | 1,0 |
| | OTROS | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| ALIMENTO PROTEICO | GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS | PESCADO SUDADO | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | E005 | 150 | 127,5 | 210 | 19,8 | 14,5 | 0,0 | 10 | 125,0 | 0,0 |
| | | | Pimentón rojo, crudo | B080 | 3 | 2,55 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Tomate, crudo | B103 | 12 | 9,6 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 1 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 10 | 4 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 2 | 0,6 | 0,1 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 2 | 2 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | ARROZ AMARILLO | Arroz blanco, pulido, crudo | A010 | 50 | 50 | 177 | 3,4 | 0,2 | 40,1 | 5 | 1,0 | 0,5 |
| | | | Zanahoria, sin cáscara, cruda | B110 | 10 | 8,5 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 2 | 3,0 | 0,2 |
| | | | Cebolla junca, tallos, cruda | B029 | 3 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,0 |
| | | | Ajo, crudo | B009 | 0,5 | 0,475 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,0 |
| | | | Aceite de soya | D012 | 3 | 3 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Sal | L015 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 465,4 | 0,0 |
| TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL | GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS | PAPA CRIOLLA COCIDA | Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | B071 | 80 | 80 | 77 | 1,8 | 0,1 | 16,9 | 9 | 14,4 | 0,5 |
| | | | Sal | L015 | 1 | 1 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 387,8 | 0,0 |
| VERDURA FRÍA O CALIENTE | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | ENSALADA DULCE (LECHUGA, PIÑA, REPOLLO BLANCO, UVAS PASAS, CREMA DE LECHE) | Lechuga común, cruda | B059 | 46 | 25,3 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 5 | 1,5 | 0,4 |
| | | | Piña, cruda | C072 | 38 | 20,9 | 12 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 3 | 0,6 | 0,4 |
| | | | Repollo blanco, crudo | B099 | 29 | 20,3 | 8 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 9 | 3,7 | 0,5 |
| | | | Uva, deshidratada | C087 | 5 | 5 | 16 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 2 | 1,3 | 0,3 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 3 | 3 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | Crema de leche | G001 | 10 | 10 | 33 | 0,2 | 3,5 | 0,2 | 7 | 4,6 | 0,0 |
| BEBIDA | GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS | JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL | Tomate de árbol amarillo, | C081 | 84 | 50,4 | 29 | 0,9 | 0,1 | 6,3 | 5 | 0,5 | 0,0 |
| | | | Azúcar blanco, granulado | K003 | 10 | 10 | 40 | 0,0 | 0,0 | 9,9 | 0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL MENÚ** | | | | | | | **1386** | **63** | **43** | **180** | **303** | **235** | **12** |
| **RECOMENDACIÓN** | | | | | | | 1885 | 80 | 58 | 271 | 1000 | 1200 | 28 |
| **% ADECUACIÓN** | | | | | | | **74%** | **79%** | **75%** | **66%** | **30%** | **20%** | **45%** |

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR

**FIRMA**

**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 02840