PROGRAMACION DE MENUS DEL PERSONAL INPE, POBLACION PENAL

E.P.MUJERES TACNA

MENUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL EP TACNA MUJERES			
FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
MENU 01	TE+ 02 PANES + ACEITUNA	ASADO DE CHANCHO,ARROZ,ENSALADA+REFRESCO+FRUTA	AGUADITO DE POLLO
MENU 02	SEMOLA CON LECHE +02 PANES+JAMONADA	MATASQUITA CON POLLO+ARROZ+REFRESCO+FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
MENU 03	SOYA CON PIÑA+02 PANES+HOT DOG	PESCADO FRITO ,ARROZ, PAPA,ENSALADA+REFRESCO+FRUTA	INFUSION + 1 PAN CON HUEVO
MENU 04	CEBADA CON LECHE+02 PANES+CAMOTE FRITO	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA,ARROZ, PAPA++REFRESCO+FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
MENU 05	CAFÉ +02 PANES+HUEVO SANCOCHADO	HIGADO ENCEBOLLADO, ARROZ,PAPA++REFRESCO+FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + INFUSION
MENU 06	CALDO DE POLLO+01 PAN	CARNE ALMENDRADA,ARROZ, PAPA+ ENSALADA+REFRESCO+FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 07	COCOA CON MACA +02 PANES + JAMONADA	GUISO DE PALLAR CON POLLO,ENSALADA,ARROZ+REFRESCO+FRUTA	INFUSION+01 PAN + MERMELADA
MENU 08	CEBADA CON LECHE +02 PANES+ QUESO	ESTOFADO DE POLLO ,ARROZ,PAPA+REFRESCO+FRUTA	CAU CAU DE PANZA, ARROZ+ INFUSION
MENU 09	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	LOCRO CON RES PECHO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	CAMOTE ARREBOZADO + ARROZ + INFUSION
MENU 10	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	TORTILLA DE VERDURAS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 11	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO, ARROZ +ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 12	SIETE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	ARROZ CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 13	CAFE + 02 PANES + MANJAR	GUISO DE FIDEOS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	CAU CAU DE PANZA, ARROZ + INFUSION
MENU 14	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	CHICHARRON DE POTA,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 15	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	TALLARINES ROJOS CON CHANFAINITA + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
MENU 16	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ASADO DE CERDO ,ENSALADA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 17	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA MOSTAZA, ARROZ + INFUSION
MENU 18	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE PALLARES CON POLLO PICADO ,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 19	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL SILLAO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 20	CAFE + 02 PANES + PALTA	CAU CAU DE MONDONGO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MENU 21	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 22	MACA CON COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	CARAPULCRA CON CERDO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	HIGADO FRITO + ARROZ + INFUSION
MENU 23	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ESTOFADO DE RES, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 24	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO DE POLLO ,REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
MENU 25	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 26	SIETE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL MANI,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 27	CAFE + 02 PANES + MANJAR	CAU CAU DE POLLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
MENU 28	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	CHICHARRON DE POTA,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 29	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	PURE CON ASADO DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO,FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION

MENU 01

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Te+Pan frances+Aceituna**							
Te								
Té	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	30	0.27	3.30	0.00	1.08	29.70	0.00	30.78
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		300.66
						% DIST. DESAYUNO		13.02
Almuerzo	**Asado de chancho + papa+ ensalada+Refresco+Fruta**							
Asado de chancho + papa+ ensalada								
Carne de cerdo	160	23.04	24.16	0.00	92.16	217.44	0.00	309.60
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	1	0.01	0.00	0.03	0.04	0.04	0.12	0.20
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lechuga	26	0.26	0.10	0.30	1.00	0.90	1.20	3.10
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Vinagre	2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	0.40
Ajinomoto	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
platano	160	2.40	0.48	33.60	9.60	4.32	134.40	148.32
						V.C. ALMUERZO		1400.51
						% DIST. ALMUERZO		60.63
Cena	**Aguadito de menudencia de pollo**							
Aguadito de menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Culantro	10	0.33	0.13	0.70	1.32	1.17	2.80	5.29
Pimiento	7	0.11	0.04	0.54	0.42	0.32	2.16	2.89
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.68	54.00
Espinaca	5	0.03	0.01	0.12	0.12	0.09	0.48	0.69
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Maiz, grano fresco (ch	66	2.15	0.52	18.07	8.58	4.68	72.28	85.54
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Orégano	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		608.71
						% DIST. CENA		26.35

VCT(Gr)	99.83	66.75	337.44	
VCT(KCal)	279.34	600.79	1429.76	2309.88
VCT(%)	12.09	26.01	61.90	

VALOR CALORICO TC	2310

Lic. Jorge W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1290
E.P. MUNICIPALIDAD AREQUIPA

Lic. Elizabeth Mancilla Ortiz
NUTRICIONISTA DE APOYO AL DIAGNOSTICO
C.M.P. 1290

MENU 02

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Semola c/ leche+Pan frances+Jamonada							
Semola c/ leche								
Semola	30	4.08	0.30	25.44	16.32	2.70	101.76	120.78
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.3	0.02	0.06	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Jamonada								
Jamonada	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		605.23
						% DIST. DESAYUNO		22.48
Almuerzo	Matasquita de Pollo+Refresco+Fruta							
Matasquita de Pollo								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Choclo maiz	40	1.32	0.32	11.12	5.28	2.88	44.48	52.64
Papa blanca	200	0.80	0.16	9.32	3.20	1.44	37.28	41.92
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Hierba buena	2	0.06	0.02	0.14	0.25	0.18	0.56	0.99
Ají panca seco	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Menta	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.88	9.60	10.93
Fruta								
Platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1113.37
						% DIST. ALMUERZO		41.36
Cena	Arroz Amarillo con pollo+Infusion							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	160	32.80	6.88	0.00	131.20	61.92	0.00	193.12
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Arvejas	31	6.73	0.99	18.94	26.91	8.93	75.76	111.60
Zanahoria	40	2.20	0.48	14.64	8.80	4.32	58.56	71.68
Cebolla madura	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajinomoto	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Palillo	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Pimiento	20	0.30	0.10	1.54	1.20	0.90	6.16	8.26
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1	0.05	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.21
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Infusion								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
						V.C. CENA		973.79
						% DIST. CENA		36.17

VCT(Gr)	114.22	47.88	451.14
VCT(KCal)	456.88	430.94	1804.57
VCT(%)	16.97	16.01	67.02

2692.39

VALOR CALORICO T(	2692

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 0000
C.P. MUNICIPAL AREQUIPA

Dra. Joseph Manuel Dávila

MENU 03

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Semola c/ piña+Pan frances+Hot dog**							
Semola c/ piña								
Semola	30	4.08	0.30	25.44	16.32	2.70	101.76	120.78
Piña	50	0.20	0.10	4.90	0.80	0.90	19.60	21.30
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.3	0.00	0.06	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Hot dog								
Hot dog	20	2.20	6.86	0.00	8.80	61.74	0.00	70.54
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**517.53**
						% DIST. DESAYUNO		**20.59**
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	280	55.16	11.20	0.84	220.64	100.80	3.36	324.80
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Harina de trigo	10	1.13	0.12	7.48	4.52	1.08	29.92	35.52
Lechuga	25	0.25	0.10	0.30	1.00	0.90	1.20	3.10
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	60	0.00	59.58	0.00	0.00	536.22	0.00	536.22
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Vinagre	3.5	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.70	0.70
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Naranja	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		**1710.40**
						% DIST. ALMUERZO		**68.03**
Cena	**Té+Pan frances+Huevo**							
Infusion								
Té	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	30	2.02	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. CENA		**286.18**
						% DIST. CENA		**11.38**

VCT(Gr)	96.55	89.71	330.13
VCT(KCal)	386.21	807.37	1320.51
VCT(%)	15.36	32.11	52.52

2514.09

VALOR CALORICO TO	**2514**

Lic. Jorge A.W. Vera Berrios
NUTRICIONISTA
C.P. 1021
E.T. MIJARES AREQUIPA

Elida Josefa Nuñez Ortiz
DIETISTA CONTRATADA

MENU 04

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Cebada c/ leche+Pan frances+camote							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	25	4.20	0.58	16.85	16.80	5.18	67.40	89.38
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.3	0.02	0.06	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+camote								
camote	35	0.49	0.11	9.00	1.96	0.95	36.98	38.89
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		634.96
						% DIST. DESAYUNO		25.39
Almuerzo	Escabeche de pollo+Refresco+Fruta							
Escabeche de pollo								
Carne de pollo	160	32.80	6.88	0.00	131.20	61.92	0.00	193.12
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
camote	150	2.10	0.45	38.55	8.40	4.05	154.20	166.65
Aceituna	6	0.07	0.88	0.00	0.29	7.92	0.00	8.21
Cebolla madura	62	0.87	0.12	5.39	3.47	1.12	21.58	26.16
Aceite	40	0.00	39.72	0.00	0.00	357.48	0.00	357.48
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajinomoto	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Ají amarillo	10	0.09	0.07	0.88	0.36	0.63	3.52	4.51
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	0.10
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Vinagre	15	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	3.00	3.00
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	190	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1416.34
						% DIST. ALMUERZO		56.63
Cena	Mazamorra de maizena c/ leche + 01 pan							
Mazamorra de maizena c/ leche + 01 pan								
Maizena	40	0.24	0.06	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.3	0.02	0.06	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
						V.C. CENA		449.58
						% DIST. CENA		17.98

VCT(Gr)	73.86	74.49	363.76	
VCT(KCal)	295.42	670.42	1535.03	2500.88
VCT(%)	11.81	26.81	61.38	

VALOR CALORICO TC	2501

Lic. Jaime W. Vila Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1001
E.P. MILITARES AREQUIPA

Dra. Rosario Valcarcel Ch.
COORDINADORA DE NUTRICION MILITAR
C.M.P. 4614

MENU 05

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	GLOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Café+Pan frances+Huevo**							
Café	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan frances+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	60	8.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		320.71
						% DIST. DESAYUNO		12.48
Almuerzo	**Higado encebollado,arroz,papa+Refresco+Fruta**							
Higado encebollado,arroz,papa								
Higado	100	20.00	4.60	0.00	80.00	41.40	0.00	121.40
Arroz cocido	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
papa	150	3.00	0.60	34.95	12.00	5.40	139.80	157.20
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Tomate	15	1.17	0.11	11.64	4.68	0.95	46.56	52.19
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	2.5	0.14	0.02	0.75	0.56	0.18	3.00	3.74
Orégano	1	0.02	0.01	0.11	0.08	0.05	0.45	0.56
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limon	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1113.64
						% DIST. ALMUERZO		43.32
Cena	**Guiso de fideos c/ pollo + arroz**							
Guiso de fideos c/ pollo + arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
Arroz pilado	100	7.80	0.70	77.00	31.20	6.30	310.40	347.90
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Fideos	80	10.88	0.80	67.84	43.52	7.20	271.36	322.08
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Cebolla madura	7	0.10	0.01	0.81	0.39	0.13	2.44	2.96
Arvejas	31	6.73	0.99	18.94	26.91	8.93	75.76	111.60
Tomate	20	0.18	0.00	0.56	0.72	0.00	2.24	2.96
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Comino	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
						V.C. CENA		**1139.24**
						% DIST. CENA		**44.20**

VCT(Gr)	100.91	43.17	444.60	
VCT(KCal)	403.65	388.56	1778.38	2570.59
VCT(%)	15.70	15.12	69.18	

VALOR CALORICO TO	**2571**

MENU 06

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	%LOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Caldo de pollo + 01 pan							
Caldo de pollo + 01 pan								
Carne de pollo	100	18.50	10.30	0.00	74.00	92.70	0.00	166.70
Papa blanca	80	1.60	0.32	18.84	6.40	2.88	74.56	83.84
Fideos	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Huevo entero crudo	60	7.38	6.54	0.00	29.52	58.86	0.00	88.38
Kiln	3	0.27	0.18	2.13	1.09	1.61	8.52	11.22
Apio	15	0.14	0.03	0.20	0.54	0.27	0.78	1.59
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Cebolla china	7	0.11	0.02	0.64	0.45	0.19	2.55	3.19
Aceite	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.81	0.00	26.81
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Orégano fresco	4	0.04	0.02	0.12	0.14	0.14	0.50	0.78
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. DESAYUNO		843.06
						% DIST. DESAYUNO		#¡REF!
Almuerzo	Carne almendrada+Refresco+Fruta							
Carne almendrada								
Res	150	30.00	15.15	0.00	120.00	136.35	0.00	256.35
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	0.80	0.16	8.32	3.20	1.44	37.28	41.92
Almendra	50	13.50	25.50	8.45	54.20	229.50	33.80	317.50
Yema de huevo	7	0.86	0.75	0.00	3.44	6.67	0.00	10.31
Leche evaporada	9	0.77	0.81	1.02	3.10	7.29	4.07	14.45
Aceite	22	0.00	21.85	0.00	0.00	196.61	0.00	196.61
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Lechuga	25	0.25	0.10	0.30	1.00	0.90	1.20	3.10
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Limon	20	0.62	0.30	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Menta	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1587.43
						% DIST. ALMUERZO		#¡REF!
Cena	Sopa de fideos con menudencia de pollo							
Sopa de fideos con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	40	5.44	0.40	33.92	21.76	3.60	135.68	161.04
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Cebolla madura	10	0.14	0.02	1.13	0.56	0.18	4.52	5.26
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	7	0.13	0.00	0.56	0.53	0.00	2.24	2.77
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		386.37
						% DIST. CENA		13.72

VCT(Gr)	124.07	94.51	367.50	
VCT(KCal)	496.28	850.57	1470.00	2816.86
VCT(%)	17.62	30.20	52.18	

VALOR CALORICO TO	2817

Lic. Jo[illegible] W. Vi[illegible] Bazán
Nutricista
C.P. N° [illegible]
E.P. NUTRES AREQUIPA

MENU 07

ALIMENTO	griper (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa c/ maca+Pan frances+Jamonada**							
Cocoa c/ maca								
Maca	30	1.83	0.36	24.03	7.32	3.24	96.12	106.68
Cocoa	2	0.38	0.34	0.98	1.52	3.06	3.92	8.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
Pan frances+Jamonada								
Jamonada	30	2.65	6.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		523.72
						% DIST. DESAYUNO		20.95
Almuerzo	**Guiso de Pallar + ensalada+Refresco+Fruta**							
Guiso de Pallar + ensalada								
Carne de pollo	100	18.50	10.30	0.00	74.00	92.70	0.00	166.70
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Frejol	100	21.50	1.70	60.70	86.00	15.30	242.80	344.10
papa	60	1.20	0.24	13.98	4.80	2.16	55.92	62.88
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.66	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Vinagre	2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	0.40
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Fruta								
platano	160	2.40	0.48	33.60	9.60	4.32	134.40	148.32
						V.C. ALMUERZO		**1725.12**
						% DIST. ALMUERZO		**69.00**
Cena	**Hierba luisa+Pan frances+Mermelada**							
Infusion								
Hierba luisa	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Mermelada	20	0.02	0.00	13.90	0.08	0.00	55.60	55.68
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. CENA		**251.25**
						% DIST. CENA		**10.05**

VCT(G)	70.12	59.58	420.86		
VCT(KCal)	280.47	536.18	1683.44	2500.09	
VCT(%)	11.22	21.45	67.34		VALOR CALORICO TO 2500

MENU 08

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	ULOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebadac/ leche+Pan frances+Queso**							
Cebadac/ leche								
Harina cebada	25	4.20	0.58	16.85	16.80	5.18	67.40	89.38
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
Clavo olor	0.3	0.02	0.06	0.16	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
						V.C. DESAYUNO		555.31
						% DIST. DESAYUNO		20.61
Almuerzo	**Estofado de Pollo +Refresco+Fruta**							
Estofado de Pollo								
Carne de pollo	180	29.28	15.52	0.00	117.12	139.68	0.00	256.80
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Arvejas	31	6.73	0.99	18.94	26.91	8.93	75.76	111.60
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.48
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Ají panca seco	2	0.14	0.15	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	0.35	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.12	0.16
Comino	0.35	0.05	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1350.35
						% DIST. ALMUERZO		46.41
Cena	**Cau cau de Mondongo+Infusion**							
Cau cau de Mondongo								
Mondongo	100	16.50	3.50	0.00	67.60	31.50	0.00	99.10
Arroz pilado	100	7.80	0.70	77.60	31.20	6.30	310.40	347.90
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Arvejas	18	3.91	0.58	11.00	15.62	5.18	43.99	64.80
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajinomoto	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.35	0.02	0.03	0.25	0.09	0.27	1.01	1.37
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.18	0.29	1.22	0.59	2.10
Hierba buena	1.5	0.05	0.02	0.11	0.19	0.14	0.42	0.74
Ají amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Pallilo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Infusion								
Hierba luisa	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
						V.C. CENA		888.38
						% DIST. CENA		32.98

VCT(Gr)	107.35	48.07	458.01	
VCT(KCal)	429.41	432.59	1832.05	2694.04
VCT(%)	15.94	16.06	68.00	

VALOR CALORICO TC	2694

MENU 08

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + palta**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.6875	5.71	36.13
								442.16
								17.86
ALMUERZO:	**Locro con res pecho, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de res pec	60.00	8.95	0.67	0.00	35.78	6.05	0.00	41.83
Tripas, menudo	40.00	9.48	2.24	0.40	38	20.16	1.60	59.68
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	12.40	0.15	0.06	1.02	1	0.56	4.07	5.22
Ají verde (2)	5.00	0.08	0.03	0.42	0	0.24	1.66	2.24
Papa blanca	300.0	5.80	0.28	61.55	23	2.48	246.19	271.86
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Cilandro	2.80	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.84
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.69
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	**1234.98**
						%	**DIS ALM.**	**49.06**
CENA:	**Camote arrebozado,arroz,infusion**							
Camote morado	100.00	0.95	0.20	17.48	4	1.84	69.90	75.55
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	10.50	4.5	74.80	89.80
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Leche evaporada	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina	15.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Hierbas	3.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.60
					V.C . CENA			**840.14**
					% DIST.CENA			**33.38**
	VCT (Gr.)	**67.10**	**51.95**	**445.33**				
	VCT (kca	**268.39**	**467.56**	**1781.31**				
	VCT (%.)	**10.66**	**18.57**	**70.76**		**V.C.T. MENU**		**2517.26**
				100.00				

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3001
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jazmín Manani Calla
TÉCNICA DE ATENCIÓN ALIMENTARIA
R.D.T. 149

MENU 10

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**558.49**
							%DIST. DE	**22.10**
ALMUERZO:	**Tortilla de verduras , ensalada, arroz , fruta y refresco**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negra	20.00	0.54	0.17	0.95	2	1.57	3.80	7.55
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Pepinillo o Pepine	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Coliflor	150.0	5.40	0.27	107.19	22	2.43	428.76	452.79
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC DES.	**1445.71**
							% DIS ALM.	**57.21**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
								522.94
								20.69
		63.06	**41.13**	**476.18**				
		252.26	**370.17**	**1904.71**				
		10.0	**15**	**75**				
				100.00			**VCT MENU**	**2527.13**

Lic. Jessica Wilcles Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 3393
E.P. MUJERES AREQUIPA

MENU 11

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								569.73
								22.74
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partida	120.0	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	5.04	5.29	0.00	20	47.67	0.00	67.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de cabez	60.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Aji colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pepin	70.00	0.31	0.06	1.60	1	0.56	6.41	8.19
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								1513.39
						%	**DIS ALM.**	**60.40**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veget	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**422.54**
							%DIST. DE	**16.86**
		67.21	**61.74**	**420.30**				
		268.82	**555.65**	**1681.19**				
		10.7	**22.2**	**67.1**				
				100.00			**VCT**	**2505.66**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CMP 3391
E.P. MUJERES AREQUIPA

Sheila Jeanette Samael Dela

MENU 12

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Caldo de pollo + 01 pan**							
Carne de Pollo E	80.00	14.01	2.45	0.00	56.03	22.032	0.00	78.06
Papa blanca	150.0	4.73	0.23	50.18	19	2.03	200.70	221.63
Apio	18.00	0.11	0.03	0.73	0	0.28	2.94	3.64
Poro	18.00	0.32	0.10	0.90	1	0.86	3.61	5.75
Fideos	40.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Zanahoria	35.00	0.18	0.15	2.74	1	1.34	10.95	13.00
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								631.09
								25.14
Almuerzo:	**Arroz con pollo , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pu	200.0	16.40	1.00	155.60	66	9.00	622.40	697.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cilantro	20.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca negra	25.00	0.88	0.22	1.19	3	1.98	4.75	9.43
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.00
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Arvejas frescas (	30.00	1.32	0.11	3.50	5	1.00	13.99	20.27
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	150.0	1.91	0.30	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1444.05**
							%DIST. DE	**57.44**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.06	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								438.03
								17.42
		78.31	**42.10**	**455.45**				
		313.24	**378.92**	**1821.81**				
		12.5	**15**	**72**				
				100.00				**2513.97**

Lic. Jessica M. Vera Davila
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Elida Jesenia Ponce Cuba
Coordinadora Nacional

MENU 13

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + manjar**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**495.30**
							%DIST. DE	**19.81**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.25	0.08	1.36	1	0.67	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	65.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
							VC DES.	**1356.17**
						%	**DIS ALM.**	**54.24**
CENA:	**Cau cau de panza, arroz + infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Mondongo de res	100.0	10.14	2.10	6.60	41	18.90	2.40	61.86
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.56	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
							VC DES.	**648.91**
							%DIST. DE	**25.95**
		76.70	**40.43**	**457.42**				
		306.80	**363.91**	**1829.67**				
		12.27	**14.55**	**73.18**				
				100.00			**VCT MENU**	**2500.38**

Lic. Jessica N. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.P.N. 2206
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jezabel Marquez Calla
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 2501

MENU 14

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	30.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**533.06**
							%DIST. DE	**21.07**
ALMUERZO:	**Chicharron de pota ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Calamar grande	280.00	27.31	0.52	2.58	109	4.64	10.30	124.16
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	70.00	0.25	0.05	1.31	1	0.45	5.24	6.70
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Lechuga redonda	45.00	0.46	0.07	0.74	1.83	0.63	2.95	5.41
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Harina de trigo	35.00	3.88	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Mandioca	25.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1440.50**
							%DIST. DE	**56.95**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**							
Menudencia de p	60.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Trigo	50.00	9.75	5.35	26.90	39	48.15	107.60	194.75
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	150.0	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zapallo macre	50.00	0.18	0.05	1.66	1	0.47	6.66	7.85
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73	2.44	3.46
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**556.07**
							%DIST. DE	**21.98**
		83.69	**64.31**	**404.02**				
		334.74	**578.80**	**1616.09**				
		13.2	**22.9**	**63.9**				
				100.00			VCT	**2529.64**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7385
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cuba
ENFERMERA EN ATENCION HUMANA
C.M.P. 7908

MENU 15

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
							VC DES.	**497.72**
							%DIST. DE	**19.62**
ALMUERZO:	**Chanfainita con tallarines rojos , refresco y fruta**							
Pulmón de res	100.0	16.51	1.06	0.96	66	9.50	3.84	79.39
Fideos	150.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.30
Papa blanca	200.0	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.09	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.01	3.74
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	0.12	0.00	0.00	0.01	0	0.01	0.05	0.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
				V.C. ALMUERZO				**1215.67**
				% DISTR. ALMUERZO				**47.92**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	25.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mono	0.50	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china (2)	30.00	0.40	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
							VC DES.	**823.57**
							%DIST. DE	**32.46**
		69.58	**63.94**	**420.79**				
		278.33	**575.45**	**1683.18**				
		10.97	**22.68**	**66.35**				
				100.00			**VCT**	**2536.96**

Lic. Jessica N. Vera Dávila
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1130
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cuti
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1416

MENU 16

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas c	30.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.78	186.68	213.40
								688.44
								27.50
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Cerdo	150.00	14.26	14.95	0.00	57	134.54	0.00	191.57
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Vinagre	1.60	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.68	64.09	**73.79**
								1453.09
								59.25
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**331.74**
							%DIST. DE	**13.25**
		62.61	**57.86**	**433.02**				
		250.46	**520.72**	**1732.09**				
		10.0	**20.8**	**69.2**				
				100.00			**VCT**	**2503.27**

Lic. Jesús M. Vila Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1201
E.P. MUJERES AREQUIPA

Rikia Janeth Manani Cuba
Licenciada en Nutrición Humana

MENU 17

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**617.47**
							%DIST. DE	**24.03**
Almuerzo:	**Caldo blanco + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o pu	70.00	5.74	0.35	54.46	22.96	3.15	217.84	243.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Garbanzo crudo	40.00	6.91	2.20	21.64	27.65	19.764	86.54	133.96
Papa blanca	200.00	3.44	0.16	36.57	13.76	1.476	146.29	161.54
Yuca blanca	150.00	0.84	0.21	41.27	3.36	1.89	165.06	170.31
Chuño blanco	80.00	0.36	0.00	3.53	1.44	0	14.11	15.55
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	40.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.4824	12.11	14.10
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
							VC Alm	**1236.45**
							% Dist	**48.11**
CENA	**Pollo a la mostaza , arroz e infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Mostaza	8.00	0.78	1.58	0.75	3.14	14.18	3.01	20.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.95	3.19	4.53
								716.10
								27.86
		66.14	**66.43**	**426.90**				
		264.57	**597.86**	**1707.59**				
		10.29	**23.26**	**66.44**				
				100.00			**VCT MENU**	**2570.02**

Lic. Jessica E. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.P.P. 3390
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janeth Manzel Cuba
DOCENTE DE NUTRICIÓN HUMANA
C.U.P. 4558

MENU 18

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.25	0.00	0.00	0.04	0	0.00	0.18	0.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**551.95**
							%DIST. DE	**22.07**
Almuerzo:	**Guiso de pallares con pollo picado , arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de res pec	100.00	18.53	1.39	0.00	74.12	12.53	0.00	86.65
Pallares, con cás	120.00	24	1.4	73.7	96	12.60	294.80	403.40
Arroz Pilado o pu	160.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	18.00	0.22	0.09	1.46	0.86	0.81	5.90	7.58
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	55.00	0.44	0.11	2.34	1.74	0.98	9.37	12.09
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Pepinillo o Pepin	75.00	0.29	0.06	1.52	1	0.53	6.08	7.78
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Lechuga redonda	50.00	0.53	0.08	0.86	2.13	0.74	3.44	6.31
Ajos	4.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabez	85.00	2.80	0.11	6.44	11.20	1.03	25.74	37.97
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.59	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.08	0.41	26.90	8	3.72	115.58	127.50
							VC DES.	**1509.53**
							%DIST. DE	**60.37**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veget	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**438.96**
							%DIST. DE	**17.56**
		81.49	**53.57**	**423.09**				
		325.98	**482.10**	**1692.36**				
		13.0	**19.3**	**67.7**				
				100.00			**VCT**	**2500.44**

Lic. Jessica Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeneth Manzani Cabel
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 3168

MENU 19

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceituras de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**647.11**
							%DIST. DE	**25.20**
ALMUERZO:	**Pollo al sillao, arroz,fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.0	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Sillao	7.00	0.79	0.67	0.07	3	6.05	0.28	9.49
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabea	80.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Cebolla china (2)	30.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC ALMUE	**1482.88**
								57.74
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								438.03
								17.06
		70.97	**53.24**	**451.24**				
		283.89	**479.17**	**1804.96**				
		11.1	**19**	**70**				
				100.00				**2568.02**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 2305
E.P. MUJERES AREQUIPA

Elva Jeanelli Mamani Cut
NUTRICIONISTA
C.M.P. 2904

MENU 20

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + palta**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Tomate	40.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabeza	50.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.8875	5.71	36.13
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**381.91**
							%DIST. DE	**15.26**
ALMUERZO:	**Cau cau de mondongo, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	155.0	12.71	0.78	120.59	51	6.96	482.36	540.18
Ajos	4.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Mondongo de res	130.0	13.18	2.73	0.78	53	24.57	3.12	80.42
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	260.0	4.48	0.21	47.54	18	1.92	190.17	210.00
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado seco	10.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	160.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	33.00	0.00	0.00	32.44	0	0.00	129.76	129.76
							VC DES.	**1421.79**
						%	**DIS ALM.**	**56.81**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	0.50	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								698.84
								27.93
		63.42	**66.55**	**412.45**				
		253.67	**598.99**	**1649.80**				
		10.14	**23.94**	**65.93**				
				100.00			**VCT MENU**	**2502.46**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 2301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 2004

MENU 21

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**514.16**
							%DIST. DE	**20.33**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Pescado	280.00	43.55	7.86	0.60	174	70.76	2.42	247.36
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Lechuga redonda	70.00	0.46	0.07	0.74	2	0.63	2.94	5.39
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1513.33**
							%DIST. DE	**59.85**
CENA:	**Sopa de fideos con menudencia de pollo**							
Menudencia de p	60.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.06	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**501.01**
							%DIST. DE	**19.81**
		93.40	**65.64**	**391.02**				
		373.62	**590.80**	**1564.08**				
		14.78	**23.37**	**61.86**				
				100.00			**VCT**	**2528.49**

Lic. Jesús M. Vela Berlios
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2000
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janeth Manuel Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 2008

MENU 22

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + huevo sancochado**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina	56.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								508.73
								19.65
ALMUERZO:	**Carapulcra con cerdo , arroz , fruta y refresco**							
Papa seca	100.00	8.20	0.70	72.60	32.80	6.3	290.40	329.50
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Cerdo	100	11.52	12.08	0.00	46.08	108.72	0.00	154.80
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Maní crudo, con	10.00	1.71	3.42	1.26	6.84	30.80	5.03	42.67
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabeza	60.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC Alm	**1411.59**
							% Diet	**54.53**
CENA:	**Higado frito , arroz + infusion**							
Higado de res	80.0	11.20	2.56	0.56	44.80	23.184	2.24	70.22
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.83
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	9.00	0.11	0.05	0.74	0.43	0.405	2.96	3.79
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco molido	15.00	1.65	0.42	12.38	6.60	3.78	49.50	59.88
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
							VC DES.	**668.40**
						%	**DIS ALM.**	**25.82**
		72.91	**61.60**	**435.67**				
		291.65	**554.37**	**1742.70**				
		11.3	**21.4**	**67.3**				
				100.00				
							VCT	**2588.72**

Lic. Jesús W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Manzaneda Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 396

MENU 23

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								681.00
								27.06
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**							
Carne de res pec	150.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas (-	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	160.0	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
							VC Alm	**1487.39**
							% Dist	**59.11**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	8.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Mermelada De fr	30.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**347.81**
							%DIST. DE	**13.82**
		81.42	**50.21**	**434.66**				
		325.68	**451.86**	**1738.65**				
		12.94	**17.96**	**69.10**				
				100.00			**VCT**	**2516.19**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 3330
C.P. MOLLEBAYA AREQUIPA

Silvia Jeanett Manatti Cuba
DIETICISTA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 2934

MENU 24

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Camote morado (	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**617.47**
							%DIST. DE	**24.36**
Almuerzo:	**Caldo de pollo + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	85.00	13.13	2.30	0.00	53	20.66	0.00	73.19
Fideos	80	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Papa blanca	200.00	3.44	0.16	36.57	13.78	1.476	146.29	161.54
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	16.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.603	15.14	17.62
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC Alm	**1048.78**
							% Dist	**41.38**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.95
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	25.00	0.86	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.80	7.27	8.63
Cebolla de cabez	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.69
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**868.01**
							%DIST. DE	**34.25**
		66.44	**62.50**	**426.50**				
		265.76	**562.52**	**1795.98**				
		10.5	**22.2**	**67.3**				
				100.00		**V.C.T. MENU**		**2534.26**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
CMP 1381
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeaneth Mamani Cub
NUTRICIONISTA DE SUPERVISION HUMANA

MENU 25

ALIMENTO	gríper (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								569.73
								22.78
Almuerzo:	**Guiso de frejol con pollo, arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Frijol caballero o	120.0	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado o pu	150.0	12.36	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	25.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redonda	80.00	0.52	0.06	0.84	2	0.72	3.36	6.16
Glutamato mono	0.30	0.02	0.00	0.18	0.08	0.00	0.71	0.80
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.55	3.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabez	60.00	2.80	0.08	4.54	11.20	0.72	18.17	30.09
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1508,17**
							%DIST. DE	**60.30**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	7.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.06	1.87
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veget	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**423.08**
							%DIST. DE	**16.92**
		81.35	**59.61**	**409.76**				
		325.42	**536.52**	**1639.03**				
		13.01	**21.45**	**65.54**				
				100.00			**VCT**	**2500.97**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1355
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Manuel Cuba
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 1969

MENU 26

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES	**625.24**
							%DIST. DE	**25.00**
Almuerzo:	**Pollo al mani , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Mani crudo con	10.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	180.0	3.21	0.15	34.12	13	1.38	136.48	150.71
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Comino	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.30
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC ALMUE	**1420.94**
								56.82
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.96
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								454.45
								18.17
		67.27	**57.04**	**429.54**				
		269.07	**513.37**	**1718.18**				
		10.76	**20.53**	**68.71**				
				100.00				**2500.62**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1365
C.M. MUNICIPAL AREQUIPA

Silvia Joseph Mamani Cuba
SOCIOLOGA DESARROLLO HUMANO
C.S.P. 1

MENU 27

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + manjar**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**463.55**
							%DIST. DE	**18.45**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.56
Papa blanca	200.0	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.68	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
				V.C. ALMUERZO				**1281.89**
				% DISTR. ALMUERZO				**51.03**
CENA:	**Pollo encebollado , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabez	80.00	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								766.77
								30.52
		73.00	**58.79**	**422.78**				
		292.01	**529.10**	**1691.12**				
		11.623	**21.061**	**67.32**				
				100.00			**VCT MENU**	**2512.22**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1335
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cabel
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 1998

MENU 28

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**514.16**
							%DIST. DE	**20.43**
ALMUERZO:	**Chicharron de pota ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Calamar grande	280.00	27.31	0.52	2.58	109	4.64	10.30	124.16
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	80.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Mandioca	25.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1490.83**
							%DIST. DE	**59.24**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**							
Menudencia de p	60.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
							VC DES.	**511.66**
							%DIST. DE	**20.33**
		78.89	**71.80**	**388.62**				
		315.94	**646.24**	**1554,47**				
		12.6	**25.7**	**61.8**				
				100.00			**VCT**	**2516.65**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1306
E.P. HOSPITAL AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cuba
DIRECTORA DE RECURSOS HUMANOS
C.S.P. 2914

MENU 29

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**486.84**
							%DIST. DE	**18.97**
ALMUERZO:	**Pure de papa con asado de pollo , arroz , refresco + fruta**							
Papa blanca	200.00	3.78	0.18	40.14	15	1.62	160.56	177.30
Leche evaporads	20.0	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Margarina veget	10.00	0.06	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	6.99
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.05
Aceite vegetal	22.00	0.00	22.00	0.00	0.00	198	0.00	198.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Perejil	4.00	0.10	0.01	0.13	0	0.13	0.52	1.03
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
							VC DES.	**1335.62**
							%DIST. DE	**52.05**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	25.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.67	3.37
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Cebolla china (2)	25.00	0.41	0.07	1.33	2	0.64	5.33	7.60
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	7.00	0.79	0.67	0.07	3	6.05	0.28	9.49
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
							VC DES.	**743.76**
							%DIST. DE	**28.98**
		66.05	**66.65**	**425.54**				
		264.22	**599.84**	**1702.16**				
		10	**23**	**66**				
				100.00			**VCT**	**2566.22**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1061
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janeth Romani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 1408

MENU 30

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								649.23
								25.95
ALMUERZO:	**Sacta de pollo, arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	180.00	28.02	4.80	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Maní crudo, con	10.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.02	34.14
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	180.00	3.48	0.17	36.93	14	1.49	147.72	163.12
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	0.80	0.57888	3.99	5.37
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								1541.32
								61.60
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**311.39**
							%DIST. DE	**12.45**
		77.66	**51.19**	**432.64**				
		310.65	**460.74**	**1730.55**				
		12.4	**18.4**	**69.2**				
				100.00			**VCT**	**2501.94**

Lic. Jeanne W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3000
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Rosani Cuba
NUTRICIONISTA DE MUJERES AREQUIPA
C.N.P. 1919

MENUSPARA PERSONAL DE SEGURIDAD

MENU 01,02 Y 03	REVUELTO DE CHUÑO	SOPA A LA JULIANA , PESCADO FRITO ,ARROZ,ENSALADA ,FRUTA , REFRESCO	SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSION
MENU 04,05Y 06	SALTADO DE ATUN,ARROZ,TE , 1 PAN	CAUSA RELLENA CON VERDURAS,ASADO DE POLLO ,ARROZ, PAPA	ARROZ CHAUFA CON POLLO + INFUSION
MENU 07,08Y 09	CALDO BLANCO, CAFÉ , PAN	SOPA DE POLLO , LOCRO DE RES, ARROZ,REFRESCO,FRUTA	REVUELTO DE ZANAHORIA,ARROZ , INFUSION
MENU 10,11 Y 12	TALLARIN SALTADO CON RES , TE , PAN	CAZUELA DE RES , PACHAMANCA DE POLLO A LA OLLA ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE RES ,ARROZ +INFUSION
MENU 13,14 Y 15	ASADO DE POLLO , ARROZ +CAFE +PAN	SOLTERO AREQUIPEÑO ,SECO DE RES ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	TORTILLA DE VERDURAS ,ARROZ, ENSALADA +INFUSION
MENU 16,17 Y 18	CALDO BLANCO+CAFÉ+ PAN	SALPICON DE POLLO,BISTEK DE RES, ARROZ+REFRESCO, FRUTA	CALDO DE POLLO + INFUSION
MENU 19,20 Y 21	SALTADDO DE ATUN,ARROZ,TE, PAN	CAUSA DE POLLO C/ VERDURAS,ASADO DE CHANCHO,ARROZ,REFRESCO+FRUTA	ESTOFADO DE POLLO,ARROZ+ INFUSION
MENU 22,23 Y 24	SALPICON DE POLLO,TE +PAN	CALDO CRIOLLO +CARAPULCRA CON CERDO ,ARROZ,REFRESCO +FRUTA	AGUADITO DE POLLO +INFUSION
MENU 25,26 Y 27	ESTOFADO DE POLLO , ARROZ, CAFÉ,PAN	PAPA A LA HUANCAINA +ARROZ CON POLLO ,ENSALADA +REFRESCO +FRUTA	CAMOTE ARREBOSADO ,ENSALADA , ARROZ+INFUSION
MENU 28,29 Y 30	CALDO DE PATA , TE , PAN	SOPA DE TRIGO MORON +QUINUA BATIDA CON BISTECK ,ARROZ, ENSALADA Y REFRESCO +FRUTA	PAPA RELLENA ,ARROZ, ENSALADA +INFUSION
MENU 31	MATASQUITA DE RES , ARROZ, CAFÉ ,PAN	CEVICHE,PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA+ FRUTA + REFRESCO	SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSION

Lic. [illegible] W. Vila Benites
ADMINISTRADOR
E.P. MUJERES AREQUIPA

MENU 01,02 y 03

ALIMENTO	gr/por (g)	PROT (kc) (g)	GRASA (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASA	CHO	[illegible]
DESAYUNO: Revuelto de chuño,arroz,café + pan								
Café en polvo	3.00	0.01	0.00	0.03	0.04	0.03	0.18	0.18
Pan de cebada o francés	30.0	2.88	0.06	21.54	11.52	0.51	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	30.0	0.00	0.00	117.96	117.96
Chuño blanco	60.00	0.27	0.06	2.64	1.08	0.60	10.08	11.68
Arroz Pilado o pulido crudo (3	90.00	7.38	5.45	70.02	29.52	4.85	280.08	313.65
Papa blanca	80.0	1.36	0.07	14.63	5.51	0.59	58.52	64.62
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.63	16.80	40.5	1.98	59.28
Leche evaporada	20.00	1.40	1.62	2.18	5.60	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina, crudo	15.00	1.560	1.23	0.26	7.64	11.11	1.06	20.11
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.69	0.36	0.36	2.02	3.37
Cebolla de cabeza (2)	30.00	0.39	0.04	2.27	1.1268	0.36	9.09	10.57
Ajos	1.00	0.07	0.01	0.36	0.21	0.0891	1.46	1.81
Tomate	15.00	0.13	0.03	0.84	0.48	0.27	2.55	3.30
Perejil	5.00	0.12	0.02	0.18	0.48	0.18	0.63	1.29
				V.C. DESAYUNO				**825.57**
				% DISTR. DESAYUNO				**26.20**
ALMUERZO: Sopa zaraza + pescado frito,arroz,ensalada + refresco + fruta								
Huevo de gallina, crudo	15.00	1.68	1.23	0.06	0.42	0.36	1.20	1.92
Pero	6.00	0.11	0.03	0.30	0.060	0.04	0.43	0.54
Ajos	3.00	0.02	0.00	0.11	0.600	14.58	8.72	38.90
Leche evaporada	20.00	1.40	1.62	2.18	11.76	26.35	1.38	41.50
Queso paria	15.00	2.94	3.15	0.35	0.57	0.77	75.62	77.15
Papa blanca	100.00	1.78	0.09	18.46	0.57	0.37	5.25	6.13
Zapallo reacio	35.00	0.14	0.04	1.30	0.98	0.54	3.64	5.05
Sal	12.00	0.14	0.08	0.88	3.01	1.64	25.30	30.00
Maíz Fresco, Choclo	40.00	0.75	0.18	8.34	1.88	0.85	9.07	11.78
Habas frescas	25.00	0.38	0.08	2.37	0.47	0.88	7.27	8.63
Zanahoria	20.00	0.13	0.18	1.82	0.48	0.18	0.68	1.28
Huacatay	4.00	0.11	0.02	0.17	0.48	0.18	0.68	1.28
Pescado	160.0	34.56	8.24	0.48	138.24	58.18	1.92	198.35
Ajos	2.00	0.06	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.42
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Arroz Pilado o pulido crudo (3	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Cebolla de cabeza (2)	60.00	0.56	0.08	4.54	2.25	0.72	18.17	21.15
Ají colorado seco, pimca (2)	3.00	0.14	0.16	1.20	0.57	1.43	4.79	6.79
Aceite vegetal	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Orégano seco	0.30	0.00	0.00	0.03	0.02	0.01	0.13	0.16
Vinagre	16.50	0.00	0.17	0.83	0.00	1.49	3.30	4.79
Harina de trigo	20.00	2.10	0.40	14.08	8.40	3.60	62.84	71.84
Cebolla con rábanos (6)	6.00	0.40	0.12	5.08	1.62	1.07	30.32	33.11
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.45	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.82	137.82
				V.C. ALMUERZO				**1313.47**
				% DISTR. ALMUERZO				**41.71**
CENA: Sopa o la crema con res + infusión								
Carne de res picada	65.00	8.65	0.67	0.00	35.76	6.03	0.00	41.83
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	5.00	0.35	0.04	1.37	1.91	0.32	5.43	8.66
Apio	10.00	0.08	0.01	0.32	0.18	0.12	1.27	1.57
Pero	6.00	0.22	0.08	0.61	0.96	0.58	2.43	3.97
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Sal	12.00	0.14	0.08	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Pidoca	60.00	7.02	0.18	62.58	30.08	1.44	250.34	281.76
Orégano seco	3.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.09	0.89	1.11
Pasa blanca	100.00	1.41	0.07	14.94	5.63	0.60	59.76	66.00
Tomate	30.00	0.13	0.03	0.78	0.52	0.28	2.79	3.60
Cebolla de cabeza (2)	30.00	0.39	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Verduras surtidas	3.00	0.06	0.01	0.10	0.31	0.10	0.42	0.82
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.82	137.82
				V.C. CENA				**1010.61**
				% CENA				**32.09**
	VCT [Kc]	99.01	85.98	968.38				
	VCT [kcal]	389.64	773.82	2081.3				
	VCT [%]	12.69	24.87	63.04				
					100.01	**V.C.T. MENU**		**3149.25**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3.[illegible]
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

MENU 04,05 y 06

ALIMENTO	p/porc (g)	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Salsado de atún, arroz + Té + pan								
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de tabonera o francés	60.0	5.76	3.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.68	0.00	0	78.64	78.64
Grabiel de Sardina conserva	60.00	13.44	3.48	0.00	53.76	48.6	0.40	104.76
Cebolla de cabeza (2)	80.00	0.56	0.08	4.54	2.24	0.72	18.17	21.13
Tomate	20.00	0.14	0.04	0.77	0.56	0.324	3.10	4.00
Papa blanca	150.0	2.58	0.12	27.45	10.32	1.107	109.72	121.16
Arroz Pilado o pulido crudo (3	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	1.50	0.01	0.01	0.36	0.27	0.099	1.46	1.81
Aceite vegetal	20.00	0.00	14.00	0.00	0.00	126	0.00	126.00
Perejil	1.00	0.02	0.00	0.03	0.16	0.0324	0.13	0.30
Pimienta molida	0.1	0.01	0.02	0.19	0.16	0.216	0.76	1.09
Sal	6.00	0.10	0.04	0.86	0.38	0.36	2.62	3.37
				V.C. DESAYUNO				**872.89**
				% DISTR. DESAYUNO				**28.90**
ALMUERZO: Causa rellena con verduras , Asado de pollo , arroz , refresco + fruta								
Papa blanca	180.0	1.72	0.08	18.28	6.88	0.74	73.14	80.77
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Perejil	2.00	0.06	0.01	0.07	0.16	0.06	0.30	0.52
Cebolla de cabeza (2)	30.00	0.28	0.04	2.27	1.12	0.36	9.09	10.57
Huevo de gallina, crudo	15.00	1.68	1.23	0.28	7.04	11.11	1.00	20.11
Tomate	10.00	0.08	0.02	0.43	0.32	0.18	1.70	2.20
Limón	5.00	0.01	0.01	0.25	0.05	0.05	1.01	1.11
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.06	0.60	0.67	0.49	3.32	4.48
Carne de Pollo Entero s/menu	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.14	0.00	64.28
Lechuga redonda	20.00	0.13	0.02	0.21	0.52	0.18	0.84	1.54
Aceituna	10.00	0.07	2.98	0.67	0.28	26.82	2.68	29.78
Sal	6.00	0.10	0.04	0.60	0.38	0.36	2.62	3.37
Ensalada Rusa (4)	20.00	1.63	0.12	3.70	6.68	1.08	16.04	21.80
Carne de Pollo Entero s/menu	160.00	23.07	4.03	0.00	92.28	36.28	0.00	128.56
Arroz Pilado o pulido crudo (3	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	468.60	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabeza (2)	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.63	15.14	17.65
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.11	6.61
Ají colorado sin s. picante (2)	2.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.999	3.19	4.53
Sal	11.20	0.19	0.06	0.82	0.64	0.58	3.67	4.73
Mayonesa	10.00	0.32	0.00	9.38	1.28	0.00	37.52	38.80
Zanahoria	20.00	0.09	0.00	1.45	0.36	0.71	5.81	6.88
Ajos	4.00	0.30	0.03	1.30	0.09	0.27	4.82	5.18
Rocoto	5.00	0.09	0.03	0.43	0.25	0.225	1.71	2.20
Limón	3.00	0.02	0.01	0.28	0.06	0.05	1.10	1.28
Maracuyá	28.00	0.23	0.02	3.95	0.92	0.23	15.80	16.95
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.68	0.00	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.0	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
				V.C. ALMUERZO				**1444.34**
				% ALMUERZO				**41.66**
CENA: Arroz chaufa con pollo + infusión								
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	20.68	3.60	0.00	82.40	32.4	0.00	114.80
Arroz Pilado o pulido crudo (3	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	468.60	522.75
Huevo de gallina, crudo	10.00	1.15	0.71	0.10	4.59	6.43	0.01	11.03
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270	0.00	270.00
Sal	10.00	0.19	0.06	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Cebolla china (2)	8.00	0.13	0.00	0.43	0.52	0.204	1.70	2.43
Pimiento	5.00	0.00	0.00	0.33	0.25	0.167	1.28	1.71
Sillao	3.00	0.34	0.29	0.83	1.36	2.502	0.10	4.07
Kion	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.48	0.00	0	117.96	117.96
Hierbas	1.00	0.03	0.01	0.08	0.10	0.0720	0.23	0.40
				V.C. CENA				**1049.06**
				% DISTR. CENA				**30.28**
	KCT (Gr.)	**120.33**	**192.87**	**515.01**				
	KCT (kcal)	**481.31**	**924.83**	**2060.04**				
	KCT (%)	**14**	**27**	**59**				
						V.C.T. MENU		**3467.10**

Lic. Jesús W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0355
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Joana Mamani Cuba
NUTRICIONISTA DE INTERVENCIÓN TEMPRANA
C.N.P. 1344

MENU 07,08 y 09

ALIMENTO	gr/cc (g)	PROT. Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASA	CHO	[illegible]
DESAYUNO Caldo blanco , Café + pan								
Café sin azúcar	3.00	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.6	0.00	0	117.99	117.99
Pan de harina o fortida	30.00	2.88	0.09	21.5	11.52	0.51	85.16	98.40
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	20.68	3.60	0.00	82.40	32.4	0.00	114.80
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.30	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.000	0.00	180.00	0.00	180.00
Agua	15.00	0.06	0.02	0.36	0.21	0.135	1.44	1.79
Pavo	12.00	0.21	0.06	0.600	0.96	0.57	2.41	3.93
Garbanzo crudo	15.00	2.58	0.83	6.11	10.37	7.413	32.45	50.23
Papa blanca	100.00	1.72	0.08	16.29	6.88	0.738	73.14	82.77
Faba blanda	70.00	0.38	0.10	10.26	1.57	0.882	77.03	79.48
Chuño blanco	30.00	0.14	0.08	1.32	0.54	0	5.28	5.83
Resaca entera	0.08	0.01	0.01	0.03	0.03	0.058	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.08	1.49	0.88	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabeza (2)	15.00	0.14	0.02	1.14	0.54	0.181	4.54	5.28
Ajos	3.00	0.12	0.02	0.73	0.54	0.173	2.92	3.63
Verduras surtidas	5.00	0.16	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
				V.C. DESAYUNO				801.08
				% DIST. DESAYUNO				27.62
ALMUERZO Sopa de pollo +Lenjo de res, arroz + refresco + fruta								
Carne de Pollo Entero s/menu	60.00	9.27	1.62	0.00	37	14.58	0.00	51.58
Apio	5.00	0.06	0.01	0.29	0.17	0.11	1.15	1.43
Poro	5.00	0.14	0.04	0.42	0.57	0.36	1.61	2.56
Fideos	60.00	3.84	0.12	44.82	22.56	1.08	167.63	211.32
Nabo	5.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Sal	12.00	0.14	0.00	0.98	0.00	0.54	3.84	4.38
Ajos	3.00	0.09	0.01	0.48	0.36	0.12	1.86	2.42
Habas frescas	20.00	0.78	0.00	1.61	3.10	0.80	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	0.08	0.00	1.48	0.36	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	300.0	5.17	0.25	54.88	20.68	2.21	219.43	242.31
Carne de res (solo)	150.0	33.08	1.80	0.00	99.85	16.20	0.00	112.85
Ají colorado seco, panca (2)	3.40	0.16	0.10	1.96	0.65	1.62	5.43	7.70
Cebolla de cabeza (2)	3.40	0.09	0.00	0.26	0.13	0.04	1.03	1.20
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.0	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Sal	10.00	0.13	0.05	0.87	0.51	0.48	3.46	4.46
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	12.36	0.75	116.7	49.08	6.75	466.80	522.75
Orégano seco	0.20	0.00	0.00	0.02	0.01	0.01	0.06	0.08
Cereales	1.0	0.04	0.00	0.79	0.16	0.02	3.16	3.35
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.06	0.83	0.67	0.48	3.32	4.48
Cilantro	1.00	0.00	0.01	0.07	0.14	0.12	0.30	0.54
Rocoto	7.00	0.06	0.00	0.52	0.38	0.28	2.07	2.65
Azúcar rubia	8.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Mandarina	20.00	0.18	0.02	3.18	0.72	0.16	12.64	13.54
Manzana	100.00	0.40	0.15	21.90	1.60	1.35	87.60	90.75
				V.C. ALMUERZO				1367.10
				% DISTR. ALMUERZO				42.35
CENA: Revuelto de zanahoria ,arroz + infusión								
Zanahoria	70.00	0.35	0.06	5.08	1.33	0.49	20.35	20.17
Queso parin	20.00	5.60	6.00	0.68	22.40	54.00	2.64	79.04
Leche evaporada	15.00	1.05	1.22	1.64	4.20	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina, crudo	15.00	1.88	1.23	0.26	7.94	11.11	1.06	20.11
Cebolla de cabeza (2)	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Papa blanca	120.0	2.07	0.10	21.94	8.27	0.88	87.77	96.92
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	7.36	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.09	0.01	0.48	0.36	0.12	1.92	2.42
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Pimiento	4.00	0.19	0.01	0.13	0.38	0.13	0.52	1.03
Tomate	10.00	0.04	0.01	0.23	0.17	0.10	0.93	1.20
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Hierbas	2.00	0.04	0.01	0.09	0.17	0.12	0.35	0.65
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
						V.C. CENA		908.02
						% DIST.CENA		30.04
		110.08	74.91	527.72				
		443.04	674.19	2190.9				
		14	31	65				
						VCT. MENU		3226.55

Lic. Jesús M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
CNP 3300
E.P. MUJERES AREQUIPA

Gloria Joseth Aguilar Ocsa
TECNICA EN NUTRICION HUMANA
CNP 1969

MENU 10,11 y 12

ALIMENTO	ENER (g)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASAS	CHO	[illegible]
DESAYUNO: Tallarin saltado con res, Té , pan								
Té sin azucar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.00	0.03
Pan de tabaquera o francés	35.0	3.30	0.11	25.13	13.44	0.045	100.52	114.01
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Carne de res jugosa	60.00	12.78	0.96	0.00	11.12	8.64	0.00	20.76
Pollera tallarin	100.00	3.80	0.10	69.88	38.00	0.8	279.40	317.20
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.04	0.173	2.92	3.03
Sal	12.00	0.14	0.06	0.08	0.08	0.54	3.04	3.66
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.0	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.25	6.88	0.74	73.14	80.77
Hongos	1.00	0.02	0.00	0.05	0	0.003	0.21	0.34
Silao	0.50	0.06	0.05	0.01	0	0.45	0.02	0.60
Pimiento	35.00	0.44	0.15	2.24	2	1.31	8.95	12.00
Cebolla china (2)	20.00	0.32	0.06	1.07	1	0.51	4.26	6.58
Ají colorado seco, panca (2)	1.00	0.08	0.08	0.40	0.16	0.477	1.60	2.28
V.C. DESAYUNO								**508.33**
% DIST. DESAYUNO								**28.18**
ALMUERZO: Cazuela de res,Pechuganca de pollo a la olla,arroz,refresco y fruta								
Carne de res pecho	80.00	0.06	0.07	0.00	35.76	0.33	0.00	41.83
Zapallo ruaca	30.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.25
Ajos	6.00	0.03	0.01	0.22	0.12	0.08	0.88	1.07
Pollo	6.00	0.11	0.03	0.00	0.43	0.29	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	0.79	0.06	1.81	3.16	0.58	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	0.06	0.06	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	50.00	0.86	0.04	9.14	3.44	0.37	36.57	40.38
Carne de Pollo Entero s/menu	180.0	23.07	4.03	0.50	92.28	38.26	0.00	130.58
Garzona manada (3)	150.0	1.16	0.20	21.69	4.78	2.27	86.35	93.32
Maíz Fresco, Choclo	80.0	1.50	0.36	12.88	6.02	3.28	50.71	60.01
Habas frescas	30.0	1.19	0.09	3.72	4.75	0.78	10.86	16.39
Huacatay	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.17	0.32
Cilantro	10.00	0.19	0.07	0.48	0.75	0.67	1.90	3.32
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.48	0.36	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Silao	2.00	0.23	0.19	0.02	0.90	1.71	0.08	2.71
Vinagre	5.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Glutamato monosódico	0.13	0.02	0.00	0.13	0.07	0.00	0.52	0.59
Pimienta molida	0.15	0.01	0.01	0.10	0.05	0.11	0.38	0.54
Comino	0.15	0.01	0.02	0.12	0.02	0.00	0.48	0.50
Ají colorado seco, panca (3)	1.00	0.07	0.08	0.60	0.29	0.72	2.38	3.40
Sal	12.00	0.14	0.06	0.08	0.58	0.54	3.04	3.85
Cebolla con cabcana (8)	52.00	0.83	0.32	9.10	3.31	1.84	36.77	42.92
Limón	5.00	0.09	0.01	0.40	0.19	0.09	1.94	2.12
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pikkaas de cerdo	100.0	2.20	0.45	31.35	8.80	4.05	124.98	137.84
V.C. ALMUERZO								**1358.37**
% DIST% ALMUERZO								**41.16**
CENA: Asado de res ,arroz,infusión								
Carne de res pecho	90.0	19.17	1.44	0.00	76.68	12.96	0.00	89.64
Arroz Pilado o pulido crudo (3	90.0	7.38	0.45	70.52	29.52	4.05	282.08	315.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.27	3.88	4.86
Sal	19.00	0.12	0.09	0.82	0.48	0.81	3.28	4.21
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.18	0.88	0.45	4.64	5.99
Perejil	10.00	0.30	0.04	0.54	1.00	0.36	1.38	2.73
Papa blanca	100.00	1.72	0.08	18.28	6.88	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabeza (2)	60.00	0.75	0.11	6.06	3.00	0.99	24.23	28.19
Ají colorado seco, panca (2)	1.00	0.08	0.08	0.40	0.16	0.45	1.60	2.26
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Vinagre	5.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Ají colorado seco, panca (2)	0.60	0.03	0.03	0.24	0.11	0.29	0.96	1.36
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
						V.C. CENA		**1011.08**
						% DIST.CENA		**28.75**
		112.47	**88.58**	**512.24**				
		449.88	**797.23**	**2048.95**				
		13.68	**24.19**	**62.16**				
						VCT. MENU		**3296.29**

Lic. Jaqueline M. Vila Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3391
C.P. MOLLEBAYA AREQUIPA

Silvia Jeanette Manani Cuba
Licenciada en Nutrición
C.N.P. [illegible]

MENU 13,14 y 15

ALIMENTO	ENERG (kl)	PROT Ra (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	Total kcal
DESAYUNO: Asado de pollo,arroz + café + pan								
Café sin azúcar	3.00	0.01	0.00	0.02	0.04	0.00	0.10	0.18
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza o hamada	30.0	3.08	0.08	21.04	11.02	0.61	86.16	98.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	95.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.05	313.65
Ajos	0.50	0.02	0.00	0.12	0.09	0.02	0.49	0.60
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Carne de Pollo Entero s/piel	100.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Cebolla de cabeza (2)	30.00	0.33	0.00	2.66	1.31	0.42	10.40	12.33
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.39	0.36	2.62	3.37
Perejil	3.20	0.10	0.02	0.21	0.41	0.20	0.83	1.65
Zanahoria	25.00	0.13	0.11	1.96	0.51	0.99	7.83	9.33
Ají colorado seco, parrilla (2)	0.00	0.03	0.03	0.24	0.11	0.29	0.96	1.36
				V.C. DESAYUNO				**794.98**
				% DIST. DESAYUNO				**24.16**
ALMUERZO:Solterito arequipeño,Seco de res,arroz,refresco y fruta								
Queso parrilla	30.00	8.40	0.00	0.99	33.60	81.30	3.96	118.86
Huevos frescos	40.00	1.58	0.11	3.83	6.33	1.51	14.56	21.84
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	0.96	1.78	14.54	17.28
Maíz Fresco, Choclo	60.00	1.13	0.27	9.81	4.51	2.48	39.23	46.21
Cebolla de cabeza (2)	40.00	0.38	0.05	3.53	1.52	0.48	12.11	14.10
Aceite vegetal	8.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00
Vinagre	3.00	0.00	0.03	0.15	0.00	0.27	0.60	0.87
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.03	0.10	0.03	0.13	0.26
Tomate	30.00	0.18	0.09	1.03	0.77	0.43	4.12	5.31
Carne de res pecho	150.0	20.96	1.83	0.00	83.85	16.5	0.00	112.00
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Espinaca negra	30.00	0.48	0.19	0.63	1.98	1.68	3.33	6.81
Cilantro	30.00	0.58	0.22	1.26	2.28	2.00	5.79	9.08
Zanahoria	25.00	0.13	0.18	1.62	0.47	0.65	7.27	8.63
Ají verde (2)	4.10	0.07	0.02	0.34	0.27	0.20	1.36	1.83
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.39	0.36	2.62	3.37
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.16	0.09	0.97	1.21
Pulpa blanca	100.0	1.72	0.08	15.20	6.88	0.74	73.14	80.77
Arvejas frescas (4)	15.00	0.58	0.05	1.52	2.30	0.46	6.09	8.83
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Filé pelo de cerdo	190.0	1.53	0.31	21.42	6.12	2.75	85.68	94.55
				V.C. ALMUERZO				**1448.52**
				% DISTR. ALMUERZO				**44.37**
CENA: Tortilla de verduras ,arroz,ensalada + infusión								
Calabaza	100.00	0.26	0.00	3.03	1	0.42	12.13	13.55
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	0.96	1.78	14.54	17.28
Harina de trigo	20.00	2.10	0.40	14.90	8.40	3.60	59.64	71.64
Leche evaporada	20.00	1.40	1.02	2.18	5.60	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina, crudo	20.00	2.85	1.05	0.35	11.58	14.82	1.41	28.81
Coliflor	100.0	2.2	0.6	4.4	9	5.40	17.60	31.80
Cebolla de cabeza (2)	60.00	0.66	0.00	4.54	2.25	0.72	18.17	21.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	100.0	8.20	0.50	77.80	32.80	4.50	311.20	348.50
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.48	0.36	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Perejil	4.00	0.10	0.01	0.13	0.38	0.12	0.52	1.03
Carne de Pollo Entero s/piel	60.0	8.65	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Tomate	10.00	0.04	0.01	0.23	0.17	0.10	0.93	1.20
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Hinojos	2.00	0.04	0.01	0.08	0.17	0.12	0.38	0.68
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
				V.C. CENA				**539.58**
				% DISTR. CENA				**29.5**
	VCT (Kc)	109.94	86.28	498.75				
	VCT (Kcal)	412.14	806.46	1035.0				
	VCT (%)	14	28	60				
				V.C.T. MENU				**3123.68**

Lic. Jessica A. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CPLP 3300
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janneth Aguirre Cuba
DIRECTORA DE INTERNOS (E)

DOSIFICACION DEL MENU MENSUAL DE TECNICOS DEL E.P VARONES - MARZO- 2017

MENU 16,17 Y 18

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cafe+ 01 pan +Caldo blanco**							
Cafe+ 01 pan								
Café	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.64	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan francés	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Caldo blanco								
Carne de res s/ hueso	60	16.00	1.28	0.00	64.00	11.52	0.00	75.52
Arroz cocido	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Papa	100	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Moraya	20	1.64	0.14	4.00	6.56	1.26	16.00	23.82
Garbanzo	30	6.08	1.71	15.09	24.24	15.39	60.00	99.63
Yuca	30	0.20	0.05	9.63	0.80	0.45	38.32	40.57
Apio	20	0.14	0.04	0.96	0.56	0.36	3.84	4.76
Zanahoria	10	0.15	0.03	1.90	0.60	0.27	7.60	8.47
Poro	20	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Cebolla	5	0.14	0.02	1.13	0.56	0.18	4.52	5.26
Cebolla china	10	0.12	0.02	0.37	0.48	0.18	1.48	2.14
Aceite	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
Sal yodada	4	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	40.00	40.00
Ajos	2	0.14	0.02	0.75	0.56	0.18	3.00	3.74
Orégano	1	0.02	0.01	0.11	0.08	0.05	0.45	0.58
						V.C. DESAYUNO		**986.74**
						% DIST. DESAYUNO		**27.24**
Almuerzo	**Salpicon de pollo+Bistek de Res ,arroz, papa+Refresco+Fruta**							
Salpicon de pollo								
Carne de Pollo	60	8.52	9.06	0.00	34.08	81.54	0.00	115.62
arveja	50	10.85	1.60	50.55	43.40	14.40	122.20	180.00
Zanahoria	30	1.65	0.36	22.68	6.60	3.24	91.92	101.76
Papa blanca	40	0.84	0.08	8.92	3.36	0.72	35.68	39.76
Huevo	25	3.08	2.73	0.00	12.30	24.63	0.00	36.93
Cebolla madura	5	0.07	0.01	0.44	0.28	0.09	1.74	2.11
Mayonesa	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Limón	2	0.02	0.01	0.17	0.08	0.11	0.68	0.84
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.67	0.00	0.00	0.67
Sal yodada	3	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	40.00	40.00
Pimienta negra	0.25	0.00	0.00	0.04	0.01	0.04	0.14	0.20
Bistek de Res ,arroz, papa								
Chuleta de res	150	30.00	15.15	0.00	120.00	136.35	0.00	256.35
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.40	0.48	27.96	9.60	4.32	111.84	125.76
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
Vinagre	4	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.80	0.80
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.08	0.00	134.08
Tomate	26	0.23	0.02	0.73	0.94	0.20	2.91	3.85
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Ajos	2.5	0.14	0.02	0.76	0.56	0.18	3.04	3.78
Frejol	80	17.25	1.35	48.56	69.00	12.24	194.24	275.28
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Maracuyá	20	0.18	0.02	3.22	0.72	0.18	12.88	13.78
Fruta								
Durazno	140	0.84	0.14	23.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. ALMUERZO		**2084.70**
						% DIST. ALMUERZO		**58.80**
Cena	**Caldo de pollo+Infusión**							
Caldo de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	10.30	0.00	74.00	92.70	0.00	166.70
Papa blanca	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
Fideos	30	4.08	0.30	25.44	16.32	2.70	101.76	120.78
Kión	3	0.27	0.18	2.13	1.08	1.61	8.52	11.22
Apio	15	0.14	0.03	0.20	0.54	0.27	0.78	1.59
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Cebolla china	7	0.11	0.02	0.64	0.45	0.18	2.56	3.19
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	2.5	0.14	0.02	0.76	0.56	0.18	3.04	3.78
Orégano fresco	4	0.04	0.02	0.12	0.14	0.14	0.50	0.78
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.58	0.00	0.00	58.32	58.32
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		**494.81**
						% DIST. CENA		**13.96**

VCT(Gr)	145.93	109.29	494.47
VCT(KCal	583.72	983.64	1977.89
VCT(%)	16.46	27.75	55.79

3545.25

VALOR CALORICO TO	**3545**

DOSIFICACION DEL MENU MENSUAL DE TECNICOS DEL E.P VARONES - MARZO - 2017

MENU 19,20 Y 21

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KLOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+ 01 pan +Saltado de Atun**							
Cedron+ 01 pan								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Saltado de Atun								
Atun	60	14.70	8.88	0.00	58.80	79.92	0.00	138.72
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Papa blanca	50	1.00	0.30	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Cebolla madura	44	0.62	0.09	3.83	2.48	0.79	15.31	18.57
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
Aceite	25	0.00	24.98	0.00	0.00	224.78	0.00	224.78
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Perejil	1	0.05	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.21
						V.C. DESAYUNO		**888.6**
						% DIST. DESAYUNO		**24.86**
Almuerzo	**Causa de Pollo+Asado de Chancho+Refresco+Fruta**							
Causa de Pollo								
Papa amarilla	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Atun	60	14.70	8.88	0.00	58.80	79.92	0.00	138.72
Perejil	3	0.14	0.02	0.30	0.58	0.18	1.18	1.95
Aceituna	5	0.05	0.55	0.00	0.18	4.95	0.00	5.13
Ají amarillo	14	0.98	1.09	8.22	3.92	9.83	32.87	46.62
Palta	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Huevo	10	1.23	1.09	0.00	4.92	9.81	0.00	14.73
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Mayonesa	25	0.45	19.73	0.03	1.80	177.53	0.10	179.43
Limon	40	0.20	0.08	0.07	0.80	0.72	0.08	1.60
Lechuga	4	0.02	0.00	0.00	0.10	0.04	0.00	0.13
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Asado de Chancho								
Lomo de cerdo c/ hueso	160	24.00	24.15	0.00	96.00	217.44	0.00	313.44
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Vino tinto	31	0.00	0.00	1.86	0.00	0.00	7.44	7.44
Cebolla madura	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
Salsa de Tomate	25	0.55	0.15	5.00	2.20	1.35	20.00	23.55
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	10	0.03	0.01	0.46	0.12	0.09	1.92	2.13
Maiz morado	20	0.08	0.08	2.38	0.24	0.72	9.52	10.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		**1859.15**
						% DIST. ALMUERZO		**52.03**
Cena	**Estofado de pollo+Infusión**							
Estofado de pollo								
Carne de pollo	100	18.30	0.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Arvejas	20	4.34	0.64	12.22	17.36	5.76	48.88	72.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.48
Tomate	210	1.89	0.00	5.88	7.56	0.00	23.52	31.08
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	0.35	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.13	0.16
Comino	0.35	0.06	0.08	0.19	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.18	3.16	3.93
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.58	0.00	0.00	58.32	58.32
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		**825.86**
						% DIST. CENA		**23.11**

VCT(Gr)	127.15	130.61	472.60		
VCT(KCal)	508.61	1175.48	1890.02	3574.10	
VCT(%)	14.23	32.89	52.88		VALOR CALORICO T	3574

MENU 22,23 y 24

ALIMENTO	gr/cm (g)	PROT Ae (g)	GRASA (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASAS	CHO	[illegible]
DESAYUNO: Salpicon de pollo + Te y pan								
Te en sobrer	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.02	0.03
Pan de labonzo o baguette	30.0	2.88	0.09	21.84	11.52	0.61	86.16	98.48
Azucar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	3.52	0.00	57.68	22.08	0.00	80.36
Zanahoria	30.00	0.15	0.13	2.35	0.61	1.19	9.39	11.14
Cebolla de cabeza (2)	30.00	0.37	0.05	3.02	1.50	0.401	12.07	14.04
Tomate	20.00	0.14	0.03	0.77	0.56	0.32	3.10	4.00
Lechuga rotonda	30.00	0.30	0.05	0.49	1.227	0.42	1.97	3.60
Arvejas frescas (4)	30.00	1.16	0.10	3.05	4.60	0.875	12.18	17.66
Papa Nativa	150.0	2.28	0.11	25.09	9.46	1.013	100.35	110.81
Sal	22.00	0.28	0.11	1.00	1.06	0.99	7.22	9.26
Limón	4.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.56	1.70
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Vinagre	0.50	0.00	0.01	0.03	0.00	0.05	0.10	0.15
Mayonesa	35.00	1.12	0.08	32.85	4.48	0.80	131.32	135.60
				V.C. DESAYUNO				**748.81**
				% DISTR. DESAYUNO				**25.81**
ALMUERZO: Gallo criollo,Carapulcra con cerdo,arroz,refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero s/menu	80.00	0.05	1.01	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	25.00	0.06	0.02	0.79	0.33	0.21	3.01	3.55
Ajo	6.00	0.03	0.01	0.32	0.13	0.08	0.06	1.07
Poro	6.00	0.11	0.02	0.30	0.43	0.24	1.20	1.87
Nabo	8.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	30.00	0.79	0.00	1.81	3.16	0.02	7.35	10.53
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.48	0.36	0.71	5.81	6.90
Frijoles	40.00	3.70	0.05	31.28	15.04	0.72	125.12	140.88
Papa blanca	50.00	0.79	0.04	8.38	3.16	0.36	33.49	36.94
Verduras surtidas	5.00	0.18	0.03	0.28	0.77	0.25	1.04	2.06
Carne de Cerdo	150	17.28	18.12	0.00	69.12	163.08	0.00	232.20
Papa seca	80.00	4.24	0.36	37.15	17.06	3.270	151.51	171.34
Arroz Pilado o pollito crudo (3	150.00	12.38	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Maiz crudo con pericarpio	5.00	0.78	1.57	0.06	3.12	14.10	0.22	29.53
Cebolla de cabeza (2)	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.63	15.14	17.62
Tomate	10.00	0.08	0.02	0.42	0	0.18	3.70	3.30
Sal	6.00	0.07	0.05	0.40	0.29	0.27	1.57	2.53
Ajo	4.00	0.22	0.03	1.20	0.88	0.29	4.82	5.99
Rocoto	5.00	0.06	0.02	0.37	0.23	0.20	1.46	1.89
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Maracuyá	10.00	0.08	0.01	1.33	0.36	0.08	5.32	5.77
Azucar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Naranja	100.0	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
				V.C. ALMUERZO				**1336.98**
				% ALMUERZO				**44.99**
CENA: Aguadito de pollo + infusion								
Carne de Pollo Entero s/menu	180.00	17.61	3.06	0.00	70.44	27.54	0.00	97.98
Ajos	5.00	0.25	0.04	1.37	1.01	0.32	5.47	6.80
Ajos	12.00	0.06	0.02	0.38	0.23	0.14	1.52	1.89
Poro	8.00	0.22	0.06	0.61	0.89	0.55	2.43	3.87
Nabo	8.00	0.05	0.02	0.35	0.16	0.14	1.15	1.49
Sal	12.00	0.14	0.06	0.08	0.56	0.54	0.64	3.09
Arroz Pilado o pollito crudo (3	60.00	6.58	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	100.00	2.88	0.13	26.77	11.31	1.30	106.08	131.00
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Cebolla china (2)	15.00	0.24	0.04	0.80	0.96	0.363	3.20	4.56
Kión	0.50	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.33
Zanahoria	40.00	0.20	0.17	3.13	0.82	1.53	12.51	14.88
Arvejas frescas (4)	30.00	1.16	0.10	3.05	4.60	0.875	12.18	17.66
Pimienta	15.00	0.19	0.06	0.96	0.76	0.54	3.83	5.14
Espinaca negra	20.00	0.54	0.17	0.95	2.17	1.571	3.80	7.55
Cilantro	20.00	0.36	0.15	0.80	1.44	1.334	3.19	6.03
Tomate	30.00	0.10	0.05	1.32	3	0.45	4.88	5.35
Hierba	5.00	0.05	0.03	0.18	0.33	0.24	0.72	1.33
Azucar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
						V.C. CENA		**687.60**
						% DIST.CENA		**20.00**
		154.64	**65.86**	**408.71**				
		418.56	**592.71**	**1047.3**				
		14.15	**20.03**	**35.01**				
						VCT. MENU		**2956.85**

Lic. Jessica M. Vera Bendiga
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3363
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Joseph Manari Cula
TECNOLOGA DE ALIMENTOS
C.T.P. 3[illegible]

MENU 25,26 y 27

ALIMENTO	g/cm³ (g)	PROT Pr (g)	GRASA (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASAS	CHO	[illegible]
DESAYUNO:Escalfado de pollo,arroz + café + pan								
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.000	0.00	0.00	0.000	0.13	0.21
Canela entera	0.06	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11
Clavo de olor	0.06	0.00	0.000	0.01	0.00	0.00	0.01	0.03
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.000	34.4	0.00	0.00	131.62	131.62
Pan de lactancia o Panela	30.00	2.88	0.09	21.6	11.52	0.81	86.16	98.49
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	16.82	2.89	0.00	67.57	26.57	0.00	94.14
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.20	0.88	0.24	4.68	5.81
Sal	5.00	0.10	0.04	0.06	0.38	0.36	2.52	3.27
Arvejas frescas (4)	30.0	1.38	0.12	3.67	5.54	1.08	14.68	21.30
Zanahoria	45.0	0.27	0.18	3.99	0.99	1.68	15.58	18.17
Perejil	2.00	0.05	0.01	0.07	0.21	0.07	0.28	0.57
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Tomate	25.0	0.28	0.06	1.09	0.78	0.48	4.38	5.48
Papa blanca	150.00	2.58	0.12	27.43	15.33	1.11	109.72	125.16
				V.C. DESAYUNO				**729.61**
				% DISTR. DESAYUNO				**28.71**
ALMUERZO: Papa a la huancaina,Arroz con pollo,ensalada,refresco + fruta								
Papa blanca	100.00	1.72	0.08	16.29	6.88	0.728	65.14	66.77
Galletas de soda	10.00	1.01	1.47	6.80	4.04	13.23	27.20	44.47
Maní crudo, con película	5.00	0.66	1.71	0.83	3.47	15.45	3.61	22.34
Leche evaporada	10.00	0.67	0.77	1.54	2.68	6.93	6.14	15.75
Queso paria	10.00	2.00	3.00	0.33	11.20	27.00	1.32	39.52
Huacatay	2.00	0.01	0.01	0.08	0.22	0.09	0.35	0.64
Ají verde (2)	5.00	0.00	0.03	0.42	0.34	0.241	1.68	2.24
Arroz Pilado o pulido crudo (3	150.0	12.30	0.75	118.75	69.00	6.75	475.00	522.75
Carne de Pollo Entero s/menu	180.0	23.07	4.03	0.00	92.28	36.27	0.00	128.55
Arvejas frescas (4)	25.00	0.46	0.06	2.54	3.83	0.720	10.15	14.72
Cilantro	20.00	0.38	0.15	0.60	1.90	1.334	2.19	5.03
Vainitas (2)	15.00	0.33	0.04	1.11	1.31	0.360	4.42	6.10
Espinaca negra	12.00	0.33	0.10	0.07	1.30	0.843	0.28	4.53
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.087	8.72	10.38
Ají verde (2)	5.00	0.08	0.03	0.42	0.34	0.241	1.68	2.24
Pimiento	15.00	0.12	0.04	0.64	0.50	0.374	2.56	3.43
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.23	3.88	4.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	9.00	0.00	0.00	81	0.00	81.00
Glutamato monosódico	0.60	0.57	0.00	0.52	0.28	0	2.08	2.36
Sal	10.00	0.13	0.05	0.80	0.52	0.473	3.44	4.43
Rocoto	6.00	0.06	0.03	0.44	0.29	0.24	1.77	2.27
Cebolla con cáscara (5)	8.00	0.48	0.12	5.00	1.82	1.07	20.22	23.11
Limón	4.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.80	0.00	0.00	79.04	79.04
Manzana	150.00	0.38	0.13	18.83	1.53	1.15	74.46	77.14
				V.C. ALMUERZO				**1179.86**
				% DISTR. ALMUERZO				**41.47**
CENA:Carnote arrebozado , arroz ensalada + infusión								
Carnote molido (3)	150.0	1.76	0.28	32.38	7.06	3.402	129.53	139.99
Quinua parda	20.00	5.60	6.00	0.68	22.40	54.00	2.64	79.04
Huevo de gallina, crudo	15.00	1.86	1.23	0.28	7.44	11.11	1.09	20.11
Harina de trigo	30.00	3.15	0.60	22.44	12.60	5.40	89.76	107.76
Arroz Pilado o pulido crudo (3	60.00	4.02	0.30	46.68	16.08	2.70	186.72	205.10
Tomate	20.00	0.16	0.03	0.77	0.64	0.32	3.12	4.08
Papelito o Papel de mesa	60.00	0.22	0.04	1.12	1	0.36	4.48	5.79
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.06	4	7.29	4.24	15.49
Sal	8.40	0.10	0.04	0.69	0.40	0.36	2.76	3.54
Aceite vegetal	40.00	0.00	32.00	0.00	0.00	288.00	0.00	288.00
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.06	0.12	0.12	0.24	0.48
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
						V.C. CENA		**931.24**
						% DIST.CENA		**32.82**
		89.34	**91.82**	**453.41**				
		357.36	**826.38**	**1653.64**				
		13	**29**	**58**				
						VCT. MENU		**2837.70**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3300
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janneth Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 3368

MENU 28,29 y 30

ALIMENTO	gr/pr (g)	PROT (kg)	GRASA (kg)	CHO (kg)	[illegible] PROT	[illegible] GRASA	[illegible] CHO	[illegible]
DESAYUNO: Caldo de pata + Té y 01 pan								
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de tahona o francés	30.0	3.38	0.11	20.13	13.44	0.843	100.52	114.81
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Patas de res	300	22.70	5.60	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Poro	3.00	0.06	0.02	0.18	0.28	0.17	0.73	1.18
Ajíes	4.10	0.02	0.01	0.15	0.08	0.09	0.58	0.73
Nabo	3.00	0.02	0.01	0.09	0.08	0.05	0.37	0.43
Ajos	1.00	0.06	0.01	0.30	0.22	0.072	1.22	1.51
Maíz partido, para mote	35.00	1.00	0.08	23.21	7.60	0.06	100.88	114.54
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	12.00	0.14	0.00	0.88	0.58	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	150.00	2.77	0.13	29.44	11.08	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza (2)	25.00	0.23	0.03	1.89	0.94	0.303	7.57	8.81
Chuño blanco	30.00	0.12	0.00	1.21	0.48	0	4.82	5.31
Verduras surtidas	5.00	0.13	0.02	0.18	0.52	0.17	0.70	1.39
Ají colorado seco, panca (2)	2.00	0.14	0.16	1.17	0.56	1.404	4.70	6.66
				V.C. DESAYUNO				785.42
				% DIST. DESAYUNO				25.94
ALMUERZO: Sopa de trigo menor + Quinua batida con bistack,arroz,ensalada y refresco + fruta								
Carne de Pollo Entero sin[illegible]	80.0	6.65	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo menor	40.00	0.13	0.04	1.20	0.53	0.36	4.81	5.69
Maíz Prisco, Choclo	40.00	0.70	0.18	8.24	3.01	1.66	35.35	39.90
Ajos	15.00	0.05	0.02	0.36	0.21	0.135	1.44	1.79
Poro	15.00	0.18	0.05	0.50	0.71	0.475	2.01	3.19
Col blanca	15.00	0.09	0.02	0.35	0.36	0.189	1.41	1.84
Maíz partido	35.00	0.87	1.05	0.30	20.28	9.45	1.20	30.93
Hojas frescas	25.00	0.88	0.67	2.27	3.96	0.63	9.07	13.66
Quinua Cruda	50.00	4.80	2.80	33.15	27.20	26.10	132.60	185.90
Pasa blanca	50.00	0.88	0.04	0.14	3.44	0.37	56.07	49.88
Leche evaporada	15.00	1.05	1.22	1.66	4	10.94	6.64	21.58
Queso para	10.00	2.80	3.00	0.33	31	27.90	3.33	58.23
Margarina vegetal con sal	10.00	0.08	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Sal	4.00	0.05	0.03	0.33	0.19	0.18	1.31	1.68
Verduras surtidas	5.00	0.12	0.02	0.10	0.48	0.15	0.62	1.24
Carne de res pulpa	150	31.05	2.45	0.00	127.65	21.6	0.00	149.40
Arroz Pilado o partido crudo (3	150.00	12.30	0.75	110.70	49.20	6.75	498.00	522.75
Ajos	3.00	0.17	0.02	0.80	0.67	0.21	3.61	4.49
Ají colorado seco, panca (21	1.00	0.07	0.08	0.60	0.28	0.72	2.39	3.40
Comino	0.1	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.32	0.34
Vinagre	1.00	0.00	0.02	0.08	0.08	0.14	0.30	0.44
Cebolla de cabeza (2)	10.00	0.08	0.01	0.84	0.32	0.10	2.58	3.00
Tomate	20.00	0.14	0.04	0.77	0.56	0.324	3.10	4.00
Rocoto sin radiola	0.15	0.01	0.01	0.10	0.05	0.11	0.38	0.54
Cebolla con rabiza (6)	0.60	0.46	0.12	5.08	1.82	1.07	20.32	23.11
Limón	4.00	0.02	0.01	0.38	0.08	0.07	1.55	1.70
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.68	19.68
Plátano de seda	150.0	1.53	0.31	21.43	6.12	2.79	85.68	94.59
				V.C. ALMUERZO				1327.15
				% DISTR. ALMUERZO				43.35
CENA: Papa rellena,arroz, ensalada + infusión								
Carne de res (higo Molida)	80.0	14.48	1.09	0.00	57.94	9.792	0.00	67.73
Arroz Pilado o partido crudo (3	30.0	7.38	0.45	10.02	29.52	4.05	280.56	313.65
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Acetunas de botija	5.00	0.04	1.45	0.24	0	13.05	1.24	14.29
Huevo de gallina, crudo	15.00	1.88	1.23	0.36	7.94	11.11	1.06	20.11
Leche evaporada	15.00	0.79	0.81	1.00	2.5	7.29	4.26	14.45
Queso para	20.00	5.60	6.00	0.66	22.4	54.00	2.64	79.04
Zanahoria	15.00	0.67	0.04	1.09	0.2844	0.63	4.36	5.18
Arvejas frescas (4)	20.00	0.77	0.08	2.03	3.07	0.583	8.12	11.77
Papa blanca	150.00	2.58	0.13	27.43	10.32	1.11	109.72	121.16
Sal	12.00	0.14	0.04	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.10	0.88	0.49	4.40	5.66
Cebolla de cabeza (2)	60.00	0.58	0.08	4.54	2.26	0.72	18.11	21.15
Hierbas	5.00	0.08	0.00	0.19	0.32	0.24	0.76	1.32
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.43	0.00	0.00	117.96	117.96
						V.C. CENA		1024.35
						% DIST.CENA		32.80
		161.66	77.46	468.32				
		966.63	896.91	1873.28				
		18.06	22.22	58.72				
						VCT. MENU		3136.89

Lic. Jaqueline R. Vilca Bastias
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Judith Velasco Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
CMP. 3968

DOSIFICACION DEL MENU MENSUAL DE TECNICOS DEL E.P VARONES - MARZO- 2017

MENU 31

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cafe+ 01 pan +Matasquita de Res**							
Cafe+ 01 pan								
Café	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azucar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Matasquita de Res								
Pecho de res	50	10.00	5.05	0.00	40.00	45.45	0.00	85.45
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Choclo maiz	40	1.32	0.32	11.12	5.28	2.88	44.48	52.64
Papa blanca	100	0.80	0.16	9.32	3.20	1.44	37.28	41.92
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Arvejas	30	6.51	0.98	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Ají panca seco	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
						V.C. DESAYUNO		**795.2**
						% DIST. DESAYUNO		**28.68**
Almuerzo	**Ceviche+Pescado Frito c/ camote+arroz+ sarza criolla+Refresco+Fruta**							
Ceviche								
Pescado	50	4.30	4.50	8.66	17.20	40.50	22.60	80.30
Cebolla madura	40	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Ají limo	20	0.18	0.14	1.76	0.72	1.26	7.04	9.02
Culantro	6	0.20	0.06	0.42	0.79	0.70	1.68	3.17
Limon	35	0.16	0.07	0.02	0.70	0.63	0.07	1.40
Apio	2	0.02	0.00	0.03	0.07	0.04	0.10	0.21
leche	10	5.87	4.55	0.27	23.46	40.91	1.08	65.45
lechuga	12	0.12	0.05	0.14	0.48	0.43	0.58	1.49
xion	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Camote	60	1.12	0.24	0.29	4.48	2.16	1.15	7.79
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pescado Frito c/ camote+arroz+ sarza criolla								
Pescado pulpa	160	34.72	0.40	0.48	138.88	57.60	1.92	198.40
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Camote	100	1.30	0.20	27.60	4.80	1.80	110.40	117.00
Cebolla madura	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Limón	20	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	30	0.00	29.79	0.00	0.00	268.11	0.00	268.11
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	1	0.16	0.22	0.44	0.71	2.01	1.77	4.49
Ajos	4	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.88	6.55
Refresco								
Azucar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	10	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Maiz morado	20	0.06	0.08	2.38	0.24	0.72	9.52	10.48
Fruta								
Uva	150	0.60	0.30	23.85	2.40	2.70	95.40	100.50
						V.C. ALMUERZO		**1498.13**
						% DIST. ALMUERZO		**54.08**
Cena	**Sopa a la minuta+Infusión**							
Sopa a la minuta								
Carne de res pulpa picad	50	10.00	0.80	0.00	40.00	7.20	0.00	47.20
Fideos cabello de angel	30	4.08	0.30	25.44	16.32	2.70	101.76	120.78
Leche evaporada	25	2.15	2.25	2.83	8.60	20.25	11.30	40.15
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
huevo	35	0.18	0.07	0.02	0.70	0.63	0.07	1.40
Aceite	12	0.00	11.93	0.00	0.00	107.24	0.00	107.24
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2.5	0.18	0.20	1.47	0.70	1.76	5.87	8.33
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Ajos	1	0.08	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Infusión								
Azucar rubia	20	0.10	0.00	11.76	0.40	0.00	47.12	47.52
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.05	0.36	0.49	0.90
						V.C. CENA		**477.97**
						% DIST. CENA		**17.24**

VCT(Gr)	109.39	78.36	407.38	
VCT(KCal)	437.56	705.20	1629.53	2772.29
VCT(%)	15.78	25.44	58.78	

VALOR CALORICO T	2772

E.P MUCHES HUGHUPO

MENU PROPUESTO PARA NIÑOS

FECHA	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
MENU 01	CHOCOLATADA,PAN,MERMELADA	GELATINA	POLLADA,ARROZ,PAPA SANCOCHADA,REFRESCO	ARROZ CON LECHE	SOPA A LA MINUTA
MENU 02	API,PAN ,HUEVO	PAPAYA	GUISO DE LENTEJITA,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	DURAZNO	ESTOFADO DE POLLO,ARROZ, INFUSION
MENU 03	AVENA CON LECHE , PAN TORTILLA	YOGURT	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	POLLO DORADO , ARROZ , INFUSION
MENU 04	7 CEREALES CON LECHE , PAN ,QUESO	PLATANO	ATOMATADA DE HIGADO, ARROZ , REFRESCO	MANDARINA	CAZUELA DE POLLO
MENU 05	PONCHE DE CEBADA CON LECHE ,PAN ,ATUN	DURAZNO	GUISO DE FIDEOS C/ POLLO , REFRESCO	GRANADILLA	CREMA DE VERDURAS
MENU 06	SOYA CON LECHE , PAN , ACEITUNA	MANZANA	ASADO DE RES, ARROZ , REFRESCO	PUDIN DE ZAPALLO	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ , INFUSION
MENU 07	VAINILLA CON LECHE , PAN , SALCHICHA	HUEVO DURO	HIRO DE ZAPALLO, ARROZ, REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANA	BISTEK, ARROZ, INFUSION
MENU 08	MANDIOCA CON LECHE,PAN ,ACEITUNA	MANDARINA	ATOMATADO DE RES, ARROZ, REFRESCO	FLAN	SOPA DE MENUDENCIA
MENU 09	SEMOLA,PAN,MARGARINA	MANGO	GUISO DE FREJOL,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	PAPAYA	POLLO A LA OLLA,ARROZ + INFUSION
MENU 10	MANDIOCA CON LECHE,PAN,ACEITUNA	MANDARINA	ATOMATADA DE RES,ARROZ,REFRESCO	FLAN	SOPA DE MENUDENCIA
MENU 11	LECHE CON VAINILLA,PAN,JAMONADA	HUEVO DURO	CAMOTE ARREBOZADO,ARROZ,REFRESCO ,ENSALADA	MAZAMORRA DE MANDIOCA CON LECHE	ASADO DE RES,ARROZ + INFUSION
MENU 12	QUINUA CON LECHE,PAN,QUESO	PIÑA	SALTADO DE HIGADO,ARROZ,REFRESCO	PLATANO	SOPA DE SEMOLA
MENU 13	SIETE CEREALES CON LECHE,PAN,HUEVO SANCOCHADO	YOGURT	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	ALMENDRADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 14	AVENA CON LECHE,PAN,MANJAR	GRANADILLA	ASADO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO	DURAZNO	CALDILLO DE HUEVOS
MENU 15	LECHE CON COCOA,PAN,MERMELADA	GELATINA	TALLARIN SALTADO DE POLLO Y REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION

Lic. Jorge M. Vizcarra Bustos
NUTRICIONISTA
C.P.N. 0113
E.P. MILLANES AREQUIPA

Lilia Zegarra Tomasi Cruz
COORDINADORA EN NUTRICION INFANTIL
C.S.P. 2018

MENU 16	HARINA DE HABAS,PAN,MARGARINA	PAPAYA	GUISO DE LENTEJA,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO	MANZANA	POLLO BROSTER,ARROZ + INFUSION
MENU 17	SEMOLA CON LECHE,PAN,ACEITUNA	PLATANO	ARROZ A LA JARDINERA CON CARNE PICADA,ENSALADA,REFRESCO	VASO LECHE	CAZUELA DE POLLO
MENU 18	CHOCOLATADA,PAN,SALCHICHA	HUEVO DURO	AJI DE CALABAZA,ARROZ,REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE	CARNE ALMENDRADA,ARROZ + INFUSION
MENU 19	SOYA CON LECHE,PAN,QUESO	DURAZNO	HIGADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	MANDARINA	SOPA DE FIDEOS
MENU 20	MACA CON LECHE,PAN,TORTILLA HUEVO	YOGURT	MILANESA DE PESACADO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 21	7 CEREALES CON LECHE,PAN,MANJAR	MANGO	POLLO BROSTER,ARROZ,REFRESCO,ENSALADA	GRANADILLA	CREMA DE ESPINACA
MENU 22	LECHE CON VAINILLA,PAN,MERMELADA	GELATINA	CAU-CAU DE POLLO,ARROZ,REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANA	TORTILLA DE VERDURAS,ARROZ + INFUSION
MENU 23	AVENA ,PAN,MARGARINA	MANZANA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	PAPAYA	POLLO ESTOFADO,ARROZ + INFUSION
MENU 24	HARINA DE HABAS CON LECHE,PAN,SALCHICHA	MANDARINA	ESTOFADO DE RES,ARROZ Y REFRESCO	VASO LECHE	SOPA DE CASA
MENU 25	COCOA CON LECHE, PAN, MERMELADA	HUEVO DURO	ARROZ CON POLLO,ARROZ Y REFRESCO	ARROZ CON LECHE	REVUELTO DE ZANAHORIA,ARROZ + INFUSION
MENU 26	AVENA CON LECHE,PAN,QUESO	PIÑA	HIGADO APANADO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	MANZANA	CAZUELA DE FIDEOS
MENU 27	HARINA DE HABAS CON LECHE,PAN,HUEVO SANCOCHADO	YOGURT	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 28	SEMOLA CON LECHE,PAN,MANJAR	GRANADILLA	ALMENDRADO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO	PLATANO	CREMA DE VERDURAS
MENU 29	VAINILLA CON LECHE, PAN, MARGARINA	HUEVO DURO	ATOMATADA DE RES,ARROZ Y REFRESCO	GELATINA	ARROZ CHAUFA CON POLLO ,INFUSION
MENU 30	QUINUA CON MANZANA,PAN,MANJAR	PLATANO	GUISO DE LENTEJITAS,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO	MANDARINA	CAZUELA DE POLLO

MENÚ 1

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**CHOCOLATADA,PAN,MERMELADA**								
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Chocolate Am	3.00	100.00	0.02	0.00	0.15	0	0.00	0.59	0.66
Mermelada D	10.00	90.00	0.04	0.02	6.58	0	0.16	26.32	26.62
Azúcar rubia	12.00	100.00	0.00	0.00	11.80	0	0.00	47.18	47.18
Pan francés (3	30.00	80.00	2.23	0.72	12.17	9	6.45	48.67	64.08
								VC DES	**283.06**
								% DIST	**20.05**
REFRIGERIO	**GELATINA**								
Gelatina Con	32.00	85.00	2.99	0.00	23.61	12	0.00	94.44	**106.41**
								VC .ALM	**106.41**
								%DIST F	**7.52**
ALMUERZO:	**POLLADA,ARROZ,PAPA SANCOCHADA,REFRESCO**								
Carne de Pollo	120.0	85.00	21.01	3.67	0.00	84	33.05	0.00	117.10
Arroz Pilado d	60.00	79.00	3.89	0.24	36.88	16	2.13	147.51	165.19
Papa blanca	70.00	85.00	1.25	0.06	13.27	5	0.54	53.07	58.61
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.64	5.29
Remolacha m	60.00	83.00	0.85	0.05	4.73	3	0.45	18.92	22.76
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Limón	3.00	54.00	0.01	0.00	0.16	0	0.03	0.63	0.69
Mandioca	10.00	82.00	0.52	0.03	6.32	2	0.30	25.29	27.68
Tomate	30.00	98.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	3.0	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	80.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0	0.32	2.30	2.90
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	**568.16**
								% DIST .	**40.16**
REFRIGERIO	**ARROZ CON LECHE**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
Arroz Pilado d	30.00	100.00	2.46	0.15	23.34	10	1.35	93.36	104.55
Canela entera	0.50	100.00	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.68	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
								VC .ALM	**162.56**
								%DIST F	**11.49**
CENA:	**SOPA A LA MINUTA**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Fideos	35.00	100.00	3.29	0.07	27.37	13	0.63	109.48	123.27
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.88	48.46
Apio	2.00	75.00	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.54
Nabo	1.00	66.00	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Aceite vegeta	0.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	10.00	100.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.72	2.22
								VC CEN	**293.85**
								%DIST C	**20.77**
		VCT GR.	**63.73**	**34.01**	**213.38**				
		VCT KCA	**254.94**	**306.12**	**853.57**			**VCT ME**	**1414.63**
		VCT %	**18.02**	**21.639645**	**60.34**				
					100.00				

Lic. Jessica V. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2306
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeneth Yamani Cuba
LICENCIADA EN EDUCACIÓN HUMANA
C.D.P. 3994

MENU 02

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	API,PAN,HUEVO								
Harina de mai	20.00	100.00	3.46	2.60	28.46	14	23.40	113.92	151.24
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.1	32	44.46	4.23	80.44
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	422.06
								% DIST	25.92
REFRIGERIO	PAPAYA								
Papaya	160.00	95.00	0.61	0.15	12.60	2	1.35	50.38	54.22
Azúcar rubia	13.00	100.00	0.00	0.00	12.78	0	0.00	51.12	51.12
								VC DES	105.34
								% DIST R	6.47
ALMUERZO:	GUISO DE LENTEJITA,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Lentejas	50.00	91.00	10.25	0.45	27.75	41	4.10	111.02	156.25
Carne de res g	60.00	79.00	10.10	0.75	0.00	40	6.83	0.00	47.21
Pepinillo o Pe	30.00	100.00	0.15	0.03	0.78	1	0.27	3.12	3.99
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Papa blanca	50.0	82.00	0.86	0.04	9.14	3	0.37	36.57	40.39
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	2.5	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Limón	2.00	50.00	0.01	0.00	0.10	0	0.02	0.39	0.43
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	547.05
								% DIST .	33.60
REFRIGERIO	DURAZNO								
du	160.0	90.00	0.96	0.14	24.62	3	1.30	98.50	103.25
								VC DES	103.25
								% DIST R	6.34
CENA:	ESTOFADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION								
Carne de Pollo	100.00	70.00	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Cebolla de cal	15.50	67.00	0.15	0.02	1.17	1	0.18	4.69	5.46
Tomate	8.50	99.00	0.07	0.02	0.37	0	0.15	1.49	1.89
Arvejas fresca	32.70	94.00	1.25	0.11	3.32	5	0.99	13.28	19.25
Zanahoria	23.30	79.00	0.11	0.09	1.69	0	0.83	6.77	8.04
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC CEN	450.61
								%DIST C	27.67
		VCT GR.	63.46	32.04	271.49				
		VCT KCA	253.94	288.39	1085.98			VCT ME	1628.31
		VCT %	15.60	17.711288	66.69				
					100.00				

Lic. Jin[illegible] W. Tito Benites
C.P. 1081
C.P. MILLICS AREQUIPA

MENU 03

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE,PAN,TORTILLA DE HUEVO								
Avena, hojuel	20.00	100.00	2.66	0.80	14.40	11	7.20	57.60	75.44
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gall	20.00	92.00	2.46	1.56	0.33	10	13.91	1.32	25.17
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	347.14
								% DIST	24.15
REFRIGERIO	YOGURT								
Yogurt	200.00	100.00	8.20	2.00	10.40	33	18.00	41.60	92.40
								VC .ALM	92.40
								%DIST F	6.43
ALMUERZO:	PESCADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Pescado jurel	100.0	66.0	14.26	2.57	0.20	57	23.17	0.79	80.96
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Harina de trig	15.00	100.0	1.58	0.30	11.22	6	2.70	44.88	53.88
Pepinillo o Pe	30.00	72.00	0.11	0.02	0.66	0	0.18	2.25	2.87
Azúcar rubia	5.0	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	559.11
								% DIST	38.99
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA								
Mandioca	25.0	100.00	1.60	0.10	19.20	6	0.90	77.10	84.40
Piña	20.00	93.00	0.07	0.04	1.82	0	0.33	7.29	7.92
azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Canela entera	1.00	100.00	0.02	0.01	0.84	0	0.08	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.88	0.92
								VC .ALM	116.44
								%DIST F	8.10
CENA:	POLLO DORADO,ARROZ + INFUSION								
Carne de Pollo	100.00	70.00	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	322.35
								%DIST C	22.43
		VCT GR.	60.74	51.58	182.57				
		VCT KCA	242.98	464.20	730.27			VCT ME	1437.45
		VCT %	16.90	32.293561	50.80				
					100.00				

Lic. Jesús W. Fiña Benites
C.P. MUJERES AREQUIPA

MENU 04

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SIETE CEREALES CON LECHE,PAN,QUESO**								
Quinua Harina	5.00	100.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuel	5.00	100.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	19.88
Harina de Hab	5.00	100.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soy	5.00	100.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	19.91
Leche evapori	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Queso fresco	20.00	89.00	2.81	3.12	0.39	11	28.04	1.57	40.85
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	333.47
								% DIST	27.57
REFRIGERIO	**PLATANO**								
Plátano de se	140.00	70.00	1.47	0.29	20.6	6	2.65	82.32	90.85
								VC .ALM	90.85
								%DIST F	7.51
ALMUERZO:	**ATOMATADA DE HIGADO,ARROZ Y REFRESCO**								
Higado de res	90.00	95.00	17.10	3.93	0.99	68	35.40	3.42	107.22
Arroz Pilado o	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.26
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	70.00	52.0	0.76	0.04	8.12	3	0.33	32.47	35.85
Azúcar rubia	5.0	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	465.79
								% DIST	37.68
REFRIGERIO	**MANDARINA**								
Mandarina	160.00	96.00	0.92	0.46	13.2	4	4.15	86.00	93.83
								VC .ALM	93.83
								%DIST F	7.76
CENA:	**CAZUELA DE POLLO**								
Carne de Pollo	40.00	70.00	5.38	0.81	0.00	22	7.31	0.00	28.81
Zapallo macre	45.00	89.00	0.28	0.08	2.56	1	0.72	10.25	12.10
Apio	5.00	90.00	0.03	0.01	0.22	0	0.08	0.86	1.07
Poro	5.00	98.00	0.13	0.04	0.37	1	0.35	1.49	2.37
Nabo	5.00	95.00	0.00	0.01	0.17	0	0.09	0.68	0.88
Zanahoria	35.00	85.00	0.18	0.15	2.74	1	1.34	10.95	13.00
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	80.00	95.00	1.61	0.08	17.13	6	0.69	68.51	75.85
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.05	1.28	1	0.53	5.11	6.69
								VC CEN	335.53
								%DIST C	19.47
		VCT GR.	47.79	34.94	167.67				
		VCT KCA	191.17	314.46	670.67				
		VCT %	15.81	25.999717	55.45			VCT ME	1209.46
					97.26				

MENU 05									
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	PONCHE DE CEBADA CON LECHE,PAN,ATUN								
Cebada harina	20.00	100.00	3.76	0.46	13.48	15	4.14	53.92	73.10
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	327.01
								% DIST	26.00
REFRIGERIO	DURAZNO								
Blanquillos du	140.0	85.00	0.71	0.12	20.35	3	1.07	81.40	85.32
								VC DES	85.32
								% DIST R	6.78
ALMUERZO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO								
Fideos	50.0	100.00	4.70	0.10	39.10	19	0.90	156.40	176.10
Carne de Polle	80.00	100.00	16.48	2.88	0.00	66	25.92	0.00	91.84
Papa blanca	40.00	100.00	0.84	0.04	8.92	3	0.36	35.68	39.40
Ajos	4.00	54.00	0.05	0.02	0.27	0	0.16	1.07	1.44
Zanahoria	25.00	35.00	0.05	0.04	0.81	0	0.39	3.22	3.62
Arvejas frescas	15.00	54.00	0.55	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.53
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	15.00	54.00	0.11	0.02	0.92	0	0.15	3.66	4.26
Tomate	15.00	54.00	0.06	0.02	0.35	0	0.15	1.39	1.80
azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC ALM	482.15
								% DIST	38.33
REFRIGERIO	GRANADILLA								
Granadilla	140.00	89.00	2.74	2.49	19.44	11	22.43	77.75	111.14
								VC DES	111.14
								% DIST R	8.84
CENA:	CREMA DE VERDURAS								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Apio	2.00	75.00	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.28	0.36
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Nabo	2.00	66.00	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zapallo macre	55.00	47.00	0.16	0.05	1.50	1	0.47	6.02	7.01
Vainitas (2)	20.00	91.00	0.44	0.05	1.47	2	0.49	5.90	8.14
Sal	4.00	100.00	0.05	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.68
Aceite vegeta	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.00
								VC CEN	252.21
								%DIST C	20.06
		VCT GR.	52.56	50.41	148.48				
		VCT KCA	210.23	453.71	593.90			VCT ME	1257.85
		VCT %	16.71	36.070518	47.22				
					100.00				

MENU 06

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ar. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SOYA CON LECHE,PAN,ACEITUNA								
Harina de soy	20.00	100.00	1.74	1.30	14.24	7	11.70	56.96	75.62
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Aceitunas de	25.00	92.00	0.18	7.38	1.68	1	66.45	6.72	73.90
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés [3	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	351.05
								% DIST	22.08
REFRIGERIO	MANZANA								
Manzana	185.00	100.00	0.56	0.19	27.0	2	1.67	108.04	111.93
								VC DES	111.93
								% DIST R	7.04
ALMUERZO:	ASADO DE RES,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Carne de res	60.0	100.00	19.17	1.44	0.00	77	12.96	0.00	89.64
Arroz Pilado c	70.00	88.00	5.05	0.31	47.92	20	2.77	191.70	214.68
Cebolla de ca	30.00	80.00	0.34	0.06	2.71	1	0.43	10.85	12.62
Lechuga redo	45.00	67.00	0.39	0.06	0.63	2	0.54	2.53	4.64
Limón	4.00	68.00	0.01	0.01	0.27	0	0.05	1.07	1.18
Papa blanca	80.00	90.00	1.51	0.07	15.06	6	0.65	64.22	70.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.63	5.11	6.69
Ajos	3.0	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.33
								VC .ALM	583.27
								% DIST	36.69
REFRIGERIO	PUDIN								
Clavo de olor	0.50	100.00	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Canela entera	0.50	79.00	0.01	0.00	0.33	0	0.03	1.33	1.40
Pudin de choc	25.0	100.00	1.33	0.50	22.10	5	4.50	88.40	98.20
Leche evapor	25.00	57.00	1.00	1.15	1.55	4	10.39	6.21	20.59
								VC CEN	120.65
								%DIST C	7.59
CENA:	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ +INFUSION								
Leche evapora	5.0	100.00	0.35	0.41	0.55	1	3.65	2.18	7.23
Queso fresco	8.0	100.00	1.28	1.40	0.18	5	12.60	0.70	18.36
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Sal	2.00	97.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.64	0.82
Acelgas: hojas	60.00	72.00	0.95	9.68	13.09	4	87.09	52.36	143.25
Huevo de gall	10.00	57.00	0.77	0.48	4.75	3	4.31	19.02	22.50
Cebolla de ca	5.00	54.00	0.04	0.01	0.31	0	0.05	1.22	1.42
Ajos	1.00	54.00	0.01	0.00	0.07	0	0.04	0.27	0.36
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	422.69
								% DIST	26.59
		VCT GR.	47.83	46.45	246.03				
		VCT KCA	191.31	418.06	984.11			VCT ME	1589.59
		VCT %	12.04	26.299679	61.91				
					100.24				

Lic. Jesús M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 1190
C.S. MUJERES AREQUIPA

Dra. Ana M. Manrique Pinto
Jefatura de Servicios de Salud

MENU 07

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	VAINILLA CON LECHE,PAN,SALCHICHA								
Vainilla	2.00	100.00	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Salchicha "ho	20.00	100.00	2.20	6.86	0.20	9	61.74	0.80	71.34
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	317.70
								% DIST	24.03
REFRIGERIO	HUEVO DURO								
Huevo de gall	60.00	96.00	10.58	6.58	1.4	42	59.27	5.64	107.25
								VC .ALM	107.25
								%DIST F	8.11
ALMUERZO:	HIRO DE ZAPALLO,ARROZ Y REFRESCO								
Leche evapora	25.0	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso fresco	30.0	100.00	4.74	5.25	0.66	19	47.25	2.64	68.85
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	50.00	50.00	0.53	0.03	5.58	2	0.23	22.30	24.63
Sal	2.00	97.00	0.02	0.01	0.18	0	0.09	0.64	0.82
Zapallo macre	100.00	72.00	0.50	0.14	4.61	2	1.30	18.43	21.74
Maíz Fresco, C	30.00	57.00	0.58	0.14	4.75	2	1.23	19.02	22.50
Huacatay	4.10	54.00	0.11	0.02	0.18	0	0.16	0.71	1.31
Habas frescas	3.00	35.00	0.12	0.01	0.27	0	0.08	1.09	1.64
Ajos	1.00	54.00	0.01	0.00	0.07	0	0.04	0.27	0.36
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	471.39
								% DIST	35.65
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA								
Mandioca	25.0	100.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Canela entera	0.50	100.00	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.45
Manzana	30.00	96.00	0.09	0.03	4.20	0	0.26	16.82	17.42
								VC .ALM	143.37
								%DIST F	10.84
CENA:	BISTECK CON ARROZ								
Carne de res p	60.00	54.00	6.90	0.52	0.00	28	4.67	0.00	32.27
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	282.59
								%DIST C	21.37
		VCT GR.	47.78	46.24	178.76				
		VCT KCA	191.11	416.14	715.05			VCT ME	1322.30
		VCT %	14.45	31.470869	54.08				
					100.00				

MENU 08

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**MANDIOCA CON LECHE,PAN,ACEITUNA**								
Mandioca	20.00	100.00	1.28	0.08	15.42	5	0.72	61.68	67.52
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Aceitunas de	20.00	92.00	0.15	5.91	1.34	1	53.16	5.37	59.12
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**328.17**
								% DIST	**26.87**
REFRIGERIO	**MANDARINA**								
Mandarina	180.00	100.00	1.08	0.54	15.5	4	4.86	62.00	**95.16**
								VC .ALM	**95.16**
								%DIST F	**7.79**
ALMUERZO:	**ATOMATADA DE RES,ARROZ Y REFRESCO**								
Carne de res g	70.0	66.0	9.84	0.74	0.00	39	6.65	0.00	46.02
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.58	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	80.00	52.0	0.87	0.04	9.28	3	0.37	37.11	40.98
Azúcar rubia	8.0	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC .ALM	**439.18**
								% DIST	**35.96**
REFRIGERIO	**FLAN**								
Flan Con gel y	15.00	98.00	0.03	0.00	14.51	0	0.00	58.04	58.15
Leche evapor	15.00	98.00	1.03	1.19	1.60	4	10.72	6.41	21.24
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	**99.05**
								%DIST F	**8.11**
CENA:	**SOPA DE MENUDENCIA**								
Menudencia c	80	70.00	11.09	2.63	0.00	44	23.69	0.00	68.04
Fideos	50.0	100.00	4.70	0.10	39.10	19	0.90	156.40	176.10
Apio	3.00	75.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.43	0.54
Poro	3.00	66.00	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.60	0.98
Nabo	2.00	66.00	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
								VC CEN	**259.87**
								%DIST C	**21.28**
		VGT GR.	**43.71**	**28.39**	**191.75**				
		VGT KCA	**174.85**	**255.52**	**767.01**			**VCT ME**	**1221.46**
		VGT %	**14.32**	**20.919183**	**62.79**				
					98.03				

Lic. Jessica Vivas Bardales
C.M.P. 4381
E.P. MUJERES AREQUIPA

Dra. Maria Manuel Dulce
Coordinadora de Programas Sociales

MENÚ 9

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SEMOLA,PAN,MARGARINA								
Sémola de Tri	25.00	100.00	1.95	0.28	19.60	8	2.48	78.40	88.68
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Margarina veg	10.00	100.00	0.06	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	263.16
								% DIST	22.27
REFRIGERIO	MANGO								
Mango	140	85.00	0.48	0.24	18.92	2	2.14	75.68	79.73
								VC DES	79.73
								% DIST R	6.75
ALMUERZO:	GUISO DE FREJOL,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Frijol canario	50.00	100.00	10.96	1.05	30.10	44	9.45	120.40	173.85
Arroz Pilado o	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.64	5.29
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Carne de res p	40.00	100.0	8.52	0.64	0.00	34	5.76	0.00	39.84
Pepinillo o Pe	30.00	72.00	0.11	0.02	0.56	0	0.18	2.25	2.87
Azúcar rubia	5.0	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	504.94
								% DIST .	42.74
REFRIGERIO	PAPAYA								
Papaya	120.00	85.00	0.41	0.10	8.36	2	0.92	33.46	36.01
Azúcar rubia	12.00	100.00	0.00	0.00	11.8	0	0.00	47.18	47.18
								VC .ALM	83.19
								%DIST R	7.04
CENA:	POLLO A LA OLLA,ARROZ +INFUSION								
Carne de Polk	100.00	70.00	13.44	2.00	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz Pilado o	40.00	82.00	2.69	0.16	25.52	11	1.48	102.07	114.31
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.5	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.9	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	250.53
								% DIST .	21.20
		VCT GR.	23.26	195.57					
		VCT KCA	209.30	782.28				VCT ME	1181.49
		VCT %	17.71458	66.21178					
				100.00					

Lic. Jesús M. Vélez Benítez
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES ANTIOQUIA

Olivia Jeanette Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

MENÚ 10

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: MANDIOCA CON LECHE,PAN,ACEITUNA									
Mandioca	20.00	100.00	1.28	0.08	15.42	5	0.72	61.68	67.52
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Aceitunas de	20.00	92.00	0.15	5.91	1.34	1	53.16	5.37	59.12
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**328.17**
								% DIST	**26.87**
REFRIGERIO MANDARINA									
Mandarina	180.00	100.00	1.08	0.54	15.0	4	4.86	60.00	**95.18**
								VC .ALM	**95.18**
								%DIST F	**7.79**
ALMUERZO: ATOMATADA DE RES,ARROZ Y REFRESCO									
Carne de res g	70.0	80.0	9.84	0.74	0.00	39	6.65	0.00	46.02
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.25	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.20	1	0.53	5.11	6.59
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	80.00	52.0	0.87	0.04	9.28	3	0.37	37.11	40.98
Azúcar rubia	8.0	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC .ALM	**439.18**
								% DIST	**35.96**
REFRIGERIO FLAN									
Flan Con gel y	15.00	98.00	0.03	0.00	14.51	0	0.00	58.04	58.15
Leche evapor	15.00	98.00	1.03	1.19	1.60	4	10.72	6.41	21.24
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	**99.05**
								%DIST F	**8.11**
CENA: SOPA DE MENUDENCIA									
Menudencia c	80	70.00	11.09	2.63	0.00	44	23.69	0.00	68.04
Fideos	50.0	100.00	4.70	0.10	39.10	19	0.90	156.40	176.10
Apio	3.00	75.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.43	0.54
Poro	3.00	66.00	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.60	0.96
Nabo	2.00	66.00	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
								VC CEN	**259.87**
								%DIST C	**21.28**
		VCT GR.	**43.71**	**28.39**	**191.75**				
		VCT KCA	**174.85**	**255.52**	**767.01**			**VCT ME**	**1221.46**
		VCT %	**14.32**	**20.919183**	**62.76**				
					98.03				

Lic. Jeanette M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3266
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Manani Cuba
NUTRICIONISTA DIETISTA RESIDENTE
C.N.P. 1916

MENU 11

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**LECHE CON VAINILLA,PAN,JAMONADA**								
Vainilla	2.00	100.00	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Jamonada	20.00	92.00	2.89	5.43	0.18	12	48.85	0.74	61.14
Azúcar rubia	8.00	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**319.30**
								% DIST	**21.97**
REFRIGERIO	**HUEVO DURO**								
Huevo de gall	85.00	96.00	11.02	6.85	1.5	44	61.69	5.88	111.63
								VC .ALM	**111.63**
								%DIST E	**7.68**
ALMUERZO:	**CAMOTE ARREBOZADO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO**								
Camote mora	100.00	70.00	0.98	0.21	17.99	4	1.88	71.96	77.77
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Huevo de gall	15.00	100.00	2.03	1.26	0.27	8	11.34	1.08	20.52
Leche evapor	25.00	79.00	1.38	1.60	2.15	6	14.40	8.61	28.94
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Cebolla de cab	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.45	12.11	14.10
Harina de trig	15.00	80.00	1.28	0.24	8.98	5	2.16	35.90	43.10
Limón	3.00	100.00	0.02	0.01	0.29	0	0.05	1.16	1.26
Lechuga redo	50.00	50.00	0.33	0.05	0.53	1	0.45	2.10	3.85
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Queso fresco	20.00	100.00	3.16	3.50	0.44	13	31.50	1.76	45.90
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	**581.33**
								% DIST .	**40.06**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE MANDIOCA CON LECHE**								
Mandioca	20.00	100.00	1.28	0.08	15.42	5	0.72	61.68	67.52
azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0	19.66	19.66
Canela entera	0.10	54.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.004374	0.18	0.19
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.06
Leche evapor	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4.20	10.935	6.54	21.68
									109.10
									7.51
CENA:	**ASADO DE RES,ARROZ + INFUSION**								
Carne de res g	70.0	100.00	14.91	1.12	0.00	60	10.08	0.00	69.72
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz Pilado c	60.00	82.00	4.03	0.25	38.28	16	2.21	153.11	171.40
Tomate	30.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.5	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.38	2.62	3.37
azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0	19.66	19.66
								VC .ALM	**332.08**
								% DIST .	**22.85**
		VCT GR.	**60.58**	**45.51**	**200.38**				
		VCT KCA	**242.34**	**409.58**	**801.52**			**VCT MI**	**1453.44**
		VCT %	**16.67**	**28.180168**	**55.15**				
					100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3284
S.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanett Mamani Cuba
NUTRICIONISTA INTERNA

MENÚ 12

ALIMENTO	gr/per (gl	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	QUINUA CON LECHE,PAN, QUESO								
Quinua Cruda	20.00	100.00	2.72	1.16	13.26	11	10.44	53.04	74.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Queso fresco	20.00	88.00	2.81	3.12	0.39	11	28.04	1.57	40.85
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	316.74
								% DIST	26.60
REFRIGERIO	PIÑA								
Piña	150.00	89.00	0.53	0.27	13.08	2	2.40	52.33	56.87
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	96.19
								%DIST R	8.08
ALMUERZO:	SALTADO DE HIGADO,ARROZ Y REFRESCO								
Hígado de res	80.00	70.00	11.20	2.58	0.56	45	23.18	2.24	70.22
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.02	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	60.00	79.00	1.00	0.05	10.57	4	0.43	42.28	46.69
Tomate	15.00	99.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebólla de cal	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Ajos	2.00	90.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	431.70
								% DIST	36.25
REFRIGERIO	PLATANO								
Plátano de se	140.00	70.00	1.47	0.29	20.6	6	2.65	82.32	90.85
								VC DES	90.85
								% DIST R	7.63
CENA:	SOPA DE SEMOLA								
Sémola de Tri	35.00	90.00	2.46	0.35	24.70	10	3.12	98.78	111.73
Papa blanca	60.00	98.00	1.23	0.06	13.11	5	0.53	52.45	57.92
Apio	2.00	75.00	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.28	0.36
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Nabo	1.00	66.00	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Carne de res g	50.00	54.00	5.75	0.43	0.00	23	3.89	0.00	26.89
Ajos	2.00	90.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
								VC CEN	255.44
								%DIST C	21.45
		VCT GR.	42.59	26.40	191.33				
		VCT KCA	170.01	255.59	765.32			VCT ME	1190.92
		VCT %	14.28	21.4661521	64.26				
					100.00				

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3156
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanett Tamani Cuba
DIRECTORA SUPERVISORA INTERINA

MENÚ 13									
ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SIETE CEREALES CON LECHE,PAN,HUEVO SANCOCHADO								
Quinua Harinv	5.00	100.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuel	5.00	100.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.86
Harina de Hab	5.00	100.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harinv	5.00	100.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soy	5.00	100.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	19.91
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gall	60.00	100.00	8.10	5.04	1.08	32	45.36	4.32	82.08
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	374.70
								% DIST	21.95
REFRIGERIO	YOGURT								
Yogurt	280.00	100.00	11.48	2.80	14.56	46	25.20	58.24	129.36
								VC .ALM	129.36
								%DIST R	7.58
ALMUERZO:	PESCADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Pescado jurel	100.0	66.0	14.26	2.57	0.20	57	23.17	0.79	80.96
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Tomate	15.00	89.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Limón	3.00	52.0	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Harina de trig	20.00	100.0	2.10	0.40	14.96	8	3.60	59.84	71.84
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
								VC .ALM	606.43
								% DIST	35.52
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA								
Mandioca	40.0	100.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Piña	40.00	65.00	0.10	0.05	2.55	0	0.47	10.19	11.06
azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.91	0.95
Clavo de olor	0.50	54.00	0.00	0.00	0.06	0	0.00	0.23	0.25
								VC .ALM	225.96
								%DIST R	13.24
CENA:	ALMENDRADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION								
Carne de Poll	120.00	70.00	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Maní crudo, c	1.00	71.00	0.17	0.34	0.13	1	3.08	0.50	4.27
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegeta	3.00	100.00	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	370.71
								%DIST C	21.72
		VCT GR.	78.36	50.63	234.52				
		VCT KCA	313.44	455.64	938.08			VCT ME	1707.16
		VCT %	18.36	26.69003	54.95				
					100.00				

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3089
E.P. MUJERES AREQUIPA

Mirna Jeanett Manaci Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.S.P. 1963

MENÚ 14

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN, MANJAR								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Manjar blanco	7.00	100.00	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	340.28
								% DIST	26.16
REFRIGERIO	GRANADILLA								
Granadilla	140.00	85.00	2.62	2.38	18.56	10	21.42	74.26	106.15
								VC DES	106.15
								% DIST R	8.14
ALMUERZO:	ASADO DE POLLO,ARROZ Y REFRESCO								
Carne de Polla	120.00	100.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado d	62.00	92.00	4.68	0.29	44.38	19	2.57	177.51	198.78
Cebolla de-ca	35.00	67.00	0.33	0.05	2.66	1	0.42	10.60	12.33
Tomate	30.00	98.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	2.5	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Azúcar rubia	8.00	100.0	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC .ALM	503.00
								% DIST	38.58
REFRIGERIO	DURAZNO								
du	140.0	85.00	0.71	0.12	20.35	3	1.07	81.40	85.32
								VC DES	85.32
								% DIST R	6.54
CENA:	CALDILLO DE HUEVOS								
Huevo de gall	40.00	98.00	5.29	3.29	0.71	21	29.64	2.82	53.63
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Zapallo macro	15.00	47.00	0.05	0.01	0.46	0	0.13	1.80	2.13
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.05	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Queso parte	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC CEN	268.95
								%DIST C	20.63
		VCT GR.	59.02	38.39	180.52				
		VCT KCA	236.08	345.50	722.09			VCT ME	1303.68
		VCT %	18.10768	26.502496	55.38983				
					100.00				

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.S.P. NUÑEZ AREQUIPA

Silvia Janeth Mamani Cuba
DOCENTE EN NUTRICIÓN HUMANA
C.S.P. NUÑEZ

MENÚ 15

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**LECHE CON COCOA,PAN,MERMELADA**								
Cocoa	1.50	100.00	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Mermelada D	10.00	82.00	0.04	0.02	6.73	0	0.17	26.90	27.21
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**298.07**
								% DIST	**20.63**
REFRIGERIO	**GELATINA**								
Gelatina Con	34.00	88.00	3.33	0.00	26.27	13	0.00	105.06	118.38
								VC DES	**118.38**
								% DIST R	**7.95**
ALMUERZO:	**TALLARIN SALTADO DE POLLO Y REFRESCO**								
Carne de Poll	120.00	70.00	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Fideos tallarin	80.00	100.00	7.60	0.08	55.68	30	0.72	222.72	253.04
Papa blanca	80.00	79.00	1.33	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.25
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Cebolla de cab	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	**540.83**
								% DIST	**36.34**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE MANZANA**								
Mandioca	45.0	100.00	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78	151.92
azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Canela entera	0.50	100.00	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	40.00	96.00	0.12	0.04	5.61	0	0.35	22.43	23.23
								VC DES	**216.70**
								% DIST R	**14.56**
CENA:	**ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT-DOG + INFUSION**								
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Salchicha "ho	15.00	100.00	1.65	5.15	0.15	7	46.31	0.60	53.51
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Cebolla china	10.00	71.00	0.16	0.03	0.53	1	0.26	2.13	3.04
Pimiento	8.00	83.00	0.10	0.03	0.51	0	0.30	2.05	2.74
Sillao	2.00	100.00	0.23	0.19	0.02	1	1.73	0.08	2.71
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	**314.38**
								%DIST C	**21.12**
		VCT GR.	**50.70**	**37.61**	**238.76**				
		VCT KCA	**202.80**	**338.53**	**947.03**			**VCT ME**	**1488.36**
		VCT %	**13.63**	**22.745469**	**63.63**				
					100.00				

Lic. Jessica B. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P.P. 3301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Zamora Chila
RESPONSABLE DE RECURSOS HUMANOS

MENÚ 18

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS,PAN,MARGARINA								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Margarina ve	8.00	89.00	0.04	5.84	0.00	0	52.55	0.00	52.72
Clavo de olor	0.30	54.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.14	0.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Azúcar rubia	8.00	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Pan francés [2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	270.80
								% DIST	20.39
REFRIGERIO	PAPAYA								
Papaya	160.00	95.00	0.61	0.16	12.60	2	1.38	50.38	54.22
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES	93.54
								% DIST R	7.04
ALMUERZO:	GUISO DE LENTEJA,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Lentejas	50.00	91.00	10.28	0.46	27.76	41	4.10	111.02	156.25
Carne de res p	30.0	80.00	5.11	0.38	0.00	20	3.46	0.00	23.90
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	60.00	100.00	1.26	0.06	13.38	5	0.54	53.52	59.10
Limón	1.00	98.00	0.00	0.00	0.10	0	0.02	0.38	0.42
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.0	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	517.79
								% DIST	38.98
REFRIGERIO	MANZANA								
Manzana	180.00	98.00	0.53	0.18	25.6	2	1.59	103.02	106.72
								VC DES	106.72
								% DIST R	8.04
CENA:	POLLO BROSTER,ARROZ + INFUSION								
Carne de Pollo	100.00	70.00	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Mandioca	5.0	100.00	0.32	0.02	3.86	1	0.18	15.42	16.88
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.26	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	339.23
								%DIST C	25.54
		VCT GR.	50.33	25.20	224.07				
		VCT KCA	201.33	226.79	899.88			VCT ME	1328.00
		VCT %	15.16	17.077531	67.76				
					100.00				

Lic. Jessica W. Vila Beches
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Graciela Tamayo Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 1158

MENÚ 17

ALIMENTO	crudo (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SEMOLA CON LECHE,PAN,ACEITUNA								
Sémola de Tri	20.00	100.00	1.56	0.22	15.68	6	1.98	62.72	70.94
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Aceitunas de	25.00	89.00	0.18	7.14	1.62	1	64.28	6.50	71.49
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	343.96
								% DIST	22.78
REFRIGERIO	PLATANO								
Plátano de se	140.00	95.00	2.00	0.40	27.9	8	3.59	111.72	123.29
								VC DES	123.29
								% DIST R	8.16
ALMUERZO:	ARROZ A LA JARDINERA CON CARNE,ENSALADA Y REFRESCO								
Carne de res g	70.0	100.00	14.91	1.12	0.00	60	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Zanahoria	20.00	85.00	0.10	0.09	1.56	0	0.77	6.26	7.43
Arvejas fresca	20.0	44.00	0.62	0.05	1.65	2	0.48	0.62	3.59
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Ajos	3.00	100.00	0.17	0.02	0.91	1	0.22	3.65	4.54
Sal	3.00	67.00	0.02	0.01	0.16	0	0.08	0.66	0.85
Tomate	30.00	91.00	0.22	0.06	1.17	1	0.49	4.70	6.06
Ají amarillo m	2.00	67.00	0.03	0.02	0.12	0	0.21	0.49	0.80
Fideos	16.00	100.00	1.50	0.03	12.51	6	0.29	50.05	56.35
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC ALM	553.31
								%DIST A	36.64
REFRIGERIO	VASO DE LECHE								
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC ALM	164.16
								%DIST R	10.87
CENA:	CAZUELA DE POLLO								
Carne de Pollo	40.00	70.00	5.38	0.81	0.00	22	7.31	0.00	28.81
Zapallo macre	45.00	89.00	0.28	0.08	2.56	1	0.72	10.25	12.10
Apio	5.00	90.00	0.03	0.01	0.22	0	0.08	0.86	1.07
Poro	5.00	98.00	0.13	0.04	0.37	1	0.36	1.49	2.37
Nabo	5.00	95.00	0.03	0.01	0.17	0	0.09	0.68	0.86
Zanahoria	35.00	85.00	0.18	0.15	2.74	1	1.34	10.95	13.00
Aceite vegeta	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Aceite vegeta	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	96.00	1.61	0.08	17.13	6	0.69	68.51	75.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
								VC CEN	325.53
								%DIST C	21.55
		VCT GR.	51.41	50.58	212.35				
		VCT KCA	205.62	455.21	849.42				
		VCT %	13.62	30.141393	56.24			VCT ME	1510.25
					100.00				

Lic. Jeanette W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Blgta. Jeanette Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

MENU 16									
ALIMENTO	gr/par (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	CHOCOLATADA,PAN,SALCHICHA								
Chocolate Am	3.00	100.00	0.02	0.00	0.15	0	0.00	0.59	0.65
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.00	28	72.90	43.60	144.50
Salchicha "hot	20.00	92.00	2.02	6.31	0.18	8	56.80	0.74	65.63
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	356.16
								% DIST	22.80
REFRIGERIO	HUEVO DURO								
Huevo de gall	80.00	97.00	10.48	6.52	1.40	42	58.67	5.59	106.16
								VC DES	106.16
								% DIST R	6.79
ALMUERZO:	AJI DE CALABAZA,ARROZ Y REFRESCO								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	90.0	82.00	1.55	0.07	16.46	6	0.66	65.83	72.69
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Calabaza	150.0	47.00	0.42	0.07	3.95	2	0.63	15.79	18.12
Maíz Fresco.	30.00	57.00	0.56	0.14	4.75	2	1.23	19.02	22.50
Huacatay	2.00	54.00	0.05	0.01	0.09	0	0.08	0.35	0.64
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.81	3	0.50	7.25	10.92
Ajos	1.50	80.00	0.07	0.01	0.36	0	0.09	1.46	1.81
Aceite vegeta	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Cebolla de ca	50.00	67.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	555.01
								% DIST .	35.52
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE								
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.00	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0	39.32	39.32
Canela entera	0.10	54.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.004374	0.18	0.19
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Leche evapor	10.00	100.00	0.70	0.81	1.09	3	7.29	4.36	14.45
								VC .ALM	141.76
								%DIST F	9.07
CENA:	CARNE ALMENDRADA,ARROZ + INFUSION								
Carne de res	70.0	85.00	12.67	0.95	0.00	51	8.57	0.00	59.26
Maní crudo. c	5.00	71.00	0.86	1.71	0.63	3	15.40	2.51	21.34
Papa blanca	80.00	79.00	1.33	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.25
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	403.34
								%DIST C	25.81
		VCT GR.	58.78	45.78	228.82				
		VCT KCA	235.13	412.03	915.28			VCT M/E	1562.43
		VCT %	15.05	26.370881	58.58				
					100.00				

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1391
E.P. MUJERES AREQUIPA

Dra. Jeanette Romani Cuba
NUTRICIONISTA DE MUJERES AREQUIPA
C.N.P. 944

MENÚ 19

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SOYA CON LECHE,PAN,QUESO								
Soya (18)	20.00	100.00	5.64	3.75	7.14	23	34.02	28.56	85.14
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	78.64
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	365.71
								% DIST	29.02
REFRIGERIO	DURAZNO								
du	140.0	85.00	0.71	0.12	20.35	3	1.07	81.40	85.32
								VC DES	85.32
								% DIST R	6.77
ALMUERZO:	HIGADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Higado de Pol	80.0	66.0	10.35	2.43	0.00	41	21.86	0.00	63.25
Arroz Pilado o	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Harina de trig	17.00	100.0	1.79	0.34	12.72	7	3.06	50.88	61.06
Pepinillo o Pe	60.00	72.00	0.22	0.04	1.12	1	0.36	4.49	5.75
Azúcar rubia	8.0	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC .ALM	455.24
								% DIST	36.13
REFRIGERIO	MANDARINA								
Mandarina	170.00	90.00	0.92	0.46	13.16	4	4.13	75.00	82.80
								VC .ALM	82.80
								%DIST R	6.57
CENA:	SOPA DE FIDEOS								
Carne de res g	100.00	100.00	21.30	1.60	0.00	85	14.40	0.00	99.60
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Apio	2.00	75.00	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	1.00	66.00	0.02	0.01	0.05	0	0.06	0.20	0.32
Nabo	1.00	66.00	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.0	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC CEN	271.09
								%DIST C	21.51
		VCT GR.	63.10	29.83	179.23				
		VCT KCA	252.40	268.48	716.92			VCT ME	1260.16
		VCT %	20.03	21.305213	56.89				
					98.22				

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3388
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeaneth Apaza Cuba
TECNOLOGA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 7772

MENÚ 28

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible * %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**MACA CON LECHE,PAN,TORTILLA DE HUEVO**								
Maca	20.00	100.00	1.22	0.24	16.02	5	2.16	64.08	71.12
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gall	60.00	89.00	7.21	4.49	0.96	28	40.37	3.84	73.09
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	381.76
								% DIST	26.66
REFRIGERIO	**YOGURT**								
Yogurt	250.00	100.00	10.25	2.50	13.00	41	22.50	52.00	115.50
								VC .ALM	115.50
								%DIST F	8.07
ALMUERZO:	**MILANESA DE PESACADO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO**								
Pescado Jurel	90.00	100.00	19.44	3.51	0.37	78	31.59	1.08	110.43
Arroz Pilado c	62.00	79.00	4.02	0.24	38.11	16	2.20	152.43	170.70
Pepinillo o Pe	35.00	67.00	0.12	0.02	0.61	0	0.21	2.44	3.12
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	5.0	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.88	6.05
Aceite vegeta	25.00	80.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	521.26
								% DIST	36.40
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE PIÑA**								
Mandioca	25.0	100.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Piña	30.00	93.00	0.11	0.06	2.73	0	0.50	10.94	11.89
Canela entera	1.00	100.00	0.02	0.01	0.84	0	0.08	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.88	0.92
Azúcar rubia	8.00	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC .ALM	132.20
								%DIST F	9.23
CENA:	**ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION**								
Carne de Poll	100.00	70.00	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz Pilado c	40.00	82.00	2.69	0.16	25.52	11	1.46	102.07	114.31
Tomate	30.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.0	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	60.00	52.0	0.66	0.03	6.96	3	0.28	27.83	30.73
								VC .ALM	281.26
								% DIST	19.64
		VCT GR.	69.78	48.36	179.39				
		VCT KCA	279.10	435.24	717.56			VCT ME	1431.92
		VCT %	19.49	30.395424	50.11				
					100.00				

Lic. Jesús M. Vico Benito
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3300
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Joaneth Manuel Cuba
NUTRICIONISTA EN INVESTIGACIÓN CLÍNICA
CMP 1023

MENU 21

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SIETE CEREALES CON LECHE,PAN,MANJAR**								
Quinua Harina	5.00	100.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuel	5.00	100.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.86
Harina de Hab	5.00	100.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soy	5.00	100.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Manjar blanco	7.00	100.00	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**337.07**
								% DIST	**26.13**
REFRIGERIO	**MANGO**								
Mango	150	86.00	0.51	0.26	20.27	2	2.30	81.09	**85.43**
								VC DES	**85.43**
								% DIST R	**6.62**
ALMUERZO:	**POLLO BROSTER,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO**								
Carne de Pollo	120.0	85.00	21.01	3.67	0.00	84	33.05	0.00	117.10
Arroz Pilado c	60.00	79.00	3.89	0.24	36.88	16	2.13	147.51	165.19
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.00	7.06
Lechuga redo	30.00	67.00	0.26	0.04	0.42	1	0.36	1.69	3.10
Limón	3.00	94.00	0.01	0.00	0.16	0	0.03	0.63	0.69
Mandioca	10.00	82.00	0.52	0.03	6.32	2	0.30	25.29	27.68
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.5	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	20.00	80.00	0.00	16.00	0.00	0	144.00	0.00	144.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	6.00	100.0	0.00	0.00	5.90	0	0.00	23.59	23.59
								VC .ALM	**499.18**
								% DIST	**38.69**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**								
Granadilla	140.00	89.00	2.74	2.49	19.44	11	22.43	77.75	**111.14**
								VC DES	**111.14**
								% DIST R	**8.61**
CENA:	**CREMA DE ESPINACA**								
Espinaca neg	150.00	97.00	4.07	1.31	7.13	16	11.78	28.52	56.60
Ajos	2.00	90.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa amarilla	70.00	76.00	1.06	0.21	12.40	4	1.92	49.58	55.75
Leche evapor	35.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Harina de trig	10.00	100.00	1.06	0.20	7.48	4	1.80	29.92	35.92
Margarina veg	5.00	100.00	0.03	4.10	0.00	0	36.90	0.00	37.02
Cebolla de ca	11.00	67.00	0.10	0.01	0.83	0	0.13	3.33	3.88
Margarina veg	4.00	100.00	0.02	3.28	0.00	0	29.52	0.00	29.62
								VC CEN	**257.33**
								%DIST C	**19.95**
		VCT GR.	**50.98**	**45.02**	**179.27**				
		VCT KCA	**203.94**	**405.14**	**681.07**			**VCT ME**	**1290.15**
		VCT %	**15.81**	**31.402955**	**52.79**				
					100.00				

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.S.P. 1000
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanett Manani Calsin
DIRECTORA DE RETICION INVALIDA
CMP 1000

MENÚ 22

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**LECHE CON VAINILLA,PAN,MERMELADA**								
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Vainilla	2.00	100.00	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Mermelada D	10.00	92.00	0.04	0.02	6.73	0	0.17	26.90	27.21
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**293.23**
								% DIST	**31.29**
REFRIGERIO	**GELATINA**								
Gelatina Con	35.00	89.00	3.43	0.00	27.04	14	0.00	108.15	121.86
								VC DES	**121.86**
								% DIST R	**8.85**
ALMUERZO:	**CAU-CAU DE POLLO,ARROZ Y REFRESCO**								
Carne de Polle	120.00	100.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	80.00	79.00	5.18	0.32	49.17	21	2.84	196.68	220.25
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Ají verde (2)	8.00	67.00	0.13	0.04	0.66	1	0.39	2.66	3.58
Arvejas fresca	15.00	54.00	0.58	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.83
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.46	0	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	60.00	82.00	1.03	0.06	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.5	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	6.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	**497.09**
								% DIST .	**36.09**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE MANZANA**								
Mandioca	25.0	100.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Canela entera	0.50	100.00	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	30.00	96.00	0.09	0.03	4.20	0	0.26	16.82	17.42
								VC .ALM	**143.37**
								%DIST R	**10.41**
CENA:	**TORTILLA DE VERDURAS, ARROZ + INFUSION**								
Huevo de gall	25.00	98.00	3.31	2.06	0.44	13	18.52	1.76	33.52
Harina de trig	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	8	2.70	44.88	53.88
Espinaca neg	30.00	47.00	0.39	0.13	0.69	2	1.14	2.76	5.48
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Queso parm	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	**321.89**
								%DIST C	**23.37**
		VCT GR.	**56.89**	**40.27**	**196.86**				
		VCT KCA	**227.55**	**362.45**	**787.44**			**VCT ME**	**1377.44**
		VCT %	**16.52**	**26.313455**	**57.17**				
					100.00				

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3099
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanith Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 1991

MENÚ 23

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA ,PAN,MARGARINA								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Margarina veg	10.00	88.00	0.05	7.30	0.00	0	65.68	0.00	65.90
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	280.24
								% DIST	19.91
REFRIGERIO	MANZANA								
Manzana	170.00	93.00	0.47	0.16	23.1	2	1.42	92.33	95.65
								VC .ALM	95.65
								%DIST R	6.80
ALMUERZO:	GUISO DE ARJEJAS PARTIDAS,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Arvejita partid	50.00	100.00	10.80	0.55	32.20	43	4.95	128.80	176.95
Carne de res p	30.00	79.00	5.06	0.38	0.00	20	3.41	0.00	23.61
Pepinillo o Pe	20.00	100.00	0.10	0.02	0.52	0	0.18	2.08	2.68
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Papa blanca	30.0	82.00	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Aceite vegeta	3.00	80.00	0.00	2.40	0.00	0	21.60	0.00	21.60
Limón	2.00	50.00	0.01	0.00	0.10	0	0.02	0.39	0.43
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	507.48
								% DIST	36.06
REFRIGERIO	PAPAYA								
Papaya	160.00	85.00	0.54	0.14	11.15	2	1.22	44.61	48.01
Azúcar rubia	18.00	70.00	0.00	0.00	12.4	0	0.00	49.54	49.54
								VC .ALM	97.55
								%DIST R	6.93
CENA:	POLLO ESTOFADO, ARROZ + INFUSION								
Carne de Polle	100.00	70.00	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegeta	2.00	100.00	0.00	2.00	0.00	0	18.00	0.00	18.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Papa blanca	80.0	82.00	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Cebolla de ca	15.50	67.00	0.15	0.02	1.17	1	0.19	4.69	5.46
Tomate	8.60	99.00	0.07	0.02	0.37	0	0.15	1.46	1.89
Arvejas frescs	15.00	54.00	0.58	0.06	1.52	2	0.44	6.09	6.83
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	426.48
								% DIST	30.30
		VCT GR.	49.53	17.79	262.29				
		VCT KCA	198.11	160.13	1049.17			VCT ME	1407.40
		VCT %	14.08	11.377594	74.55				
					100.00				

Lic. Jessica Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeaneth Yamani Cuba
LICENCIADA EN ENFERMERIA

MENÚ 24

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS CON LECHE,PAN,SALCHICHA								
Harina de Hab	5.00	100.00	1.22	0.10	2.98	5	0.88	11.92	17.64
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Salchicha "hot	20.00	92.00	2.02	6.31	0.18	8	56.80	0.74	65.63
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	284.80
								% DIST	22.04
REFRIGERIO	MANDARINA								
Mandarina	160.00	96.00	0.92	0.46	13.2	4	4.15	66.00	93.83
								VC .ALM	93.83
								%DIST F	7.26
ALMUERZO:	ESTOFADO DE RES,ARROZ Y REFRESCO								
Carne de res	70.0	100.00	14.91	1.12	0.00	60	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cab	15.50	67.00	0.15	0.02	1.17	1	0.19	4.69	5.46
Tomate	8.60	99.00	0.07	0.02	0.37	0	0.15	1.46	1.69
Arvejas fresca	32.70	54.00	1.25	0.11	3.32	5	0.95	13.28	19.25
Zanahoria	23.30	79.00	0.11	0.08	1.69	0	0.83	6.77	8.04
Azúcar rubia	21.00	100.0	0.00	0.00	20.64	0	0.00	82.57	82.57
								VC .ALM	523.86
								% DIST	40.53
REFRIGERIO	VASO DE LECHE								
Leche evapor	60.00	100.00	4.20	4.86	6.54	17	43.74	26.16	86.70
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	126.02
								%DIST F	9.75
CENA:	SOPA DE CASA								
Carne de Polle	100.00	70.00	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Fideos	50.0	100.00	4.70	0.10	39.10	19	0.90	156.40	176.10
Apio	3.00	75.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.43	0.54
Poro	3.00	86.00	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.60	0.90
Nabo	2.00	66.00	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
								VC CEN	263.86
								%DIST C	20.42
		VCT GR.	57.75	27.34	195.53				
		VCT KCA	230.99	246.09	782.13			VCT ME	1292.37
		VCT %	17.87	19.04188	60.52				
					97.43				

L.N. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanneth Mamani Cuba
TECNOLOGA EN NUTRICION HUMANA

MENÚ 25									
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	COCOA CON LECHE, PAN, MERMELADA								
Cocoa	1.00	100.00	0.19	0.17	0.48	1	1.54	1.91	4.21
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Mermelada D	12.00	100.00	0.05	0.02	8.77	0	0.22	35.09	35.50
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	304.25
								% DIST	19.96
REFRIGERIO	HUEVO DURO								
Huevo de gall	60.00	98.00	10.58	6.58	1.41	42	59.27	5.64	107.25
								VC DES	107.25
								% DIST R	7.03
ALMUERZO:	ARROZ CON POLLO,ARROZ Y REFRESCO								
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Carne de Poll	120.0	70.00	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Arvejas fresca	15.00	94.00	0.58	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.63
Espinaca neg	15.00	85.00	0.36	0.11	0.62	1	1.03	2.50	4.06
Cilantro	20.00	67.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Pimiento	3.00	60.00	0.02	0.01	0.12	0	0.07	0.46	0.62
Cebolla de cal	15.00	100.00	0.21	0.03	1.70	1	0.27	6.78	7.89
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	567.56
								% DIST	37.22
REFRIGERIO	ARROZ CON LECHE								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	29.90
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Arroz Pilado c	25.00	100.00	2.05	0.13	19.45	8	1.13	77.80	87.13
Canela entera	0.50	100.00	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
								VC .ALM	137.91
								%DIST R	9.04
CENA:	REVUELTO DE ZANAHORIA, ARROZ + INFUSION								
Leche evapora	10.0	100.00	0.70	0.81	1.09	3	7.29	4.36	14.45
Queso fresco	5.0	100.00	0.79	0.88	0.11	3	7.88	0.44	11.48
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	40.00	50.00	0.42	0.02	4.46	2	0.18	17.84	19.70
Sal	2.00	97.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.64	0.82
Zanahoria	60.00	72.00	0.26	0.22	3.97	1	1.94	15.90	18.88
Huevo de gall	5.00	57.00	0.38	0.24	4.75	2	2.15	19.02	22.50
Cebolla de ca	5.00	54.00	0.04	0.01	0.31	0	0.05	1.22	1.42
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	408.00
								% DIST	26.75
		VCT GR.	55.71	53.83	204.46				
		VCT KCA	222.84	484.50	817.83				
		VCT %	14.61	31.770924	53.63			VCT ME	1524.97
					100.01				

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2269
E.P. MUJERES AREQUIPA

Edita Jeanett Mamani Calla
ASISTENTA DE NUTRICION HUMANA
C.A.P. 1058

MENÚ 26

ALIMENTO	g/per (g)	consistibl o %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN, QUESO								
Avena, hojuel	20.00	100.00	2.66	0.80	14.40	11	7.20	57.60	75.44
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	356.01
								% DIST	27.60
REFRIGERIO	PIÑA								
Piña	150.00	88.00	0.53	0.27	13.08	2	2.40	52.33	56.67
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC .ALM	96.19
								%DIST R	7.46
ALMUERZO:	HIGADO APANADO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Higado de res	90.0	85.00	15.30	3.52	0.77	61	31.67	3.06	95.93
Arroz Pilado c	62.0	100.00	5.08	0.31	48.24	20	2.79	192.94	216.07
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegeta	8.00	70.00	0.00	5.60	0.00	0	50.40	0.00	50.40
Pepinillo o Pe	30.0	82.00	0.12	0.02	0.64	0	0.22	2.56	3.27
Limón	3.00	52.00	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Pan seco mol	15.00	100.00	1.65	0.42	12.36	7	3.78	49.50	59.88
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Azúcar rubia	8.00	100.0	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC .ALM	467.86
								% DIST	36.27
REFRIGERIO	MANZANA								
Manzana	170.00	96.00	0.49	0.16	23.8	2	1.47	95.31	98.74
								VC .ALM	98.74
								%DIST R	7.65
CENA:	CAZUELA DE FIDEOS								
Carne de res	100.00	100.00	21.30	1.60	0.00	85	14.40	0.00	99.60
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Apio	2.00	75.00	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	1.00	66.00	0.02	0.01	0.05	0	0.05	0.20	0.32
Nabo	1.00	66.00	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Papa blanca	40.0	82.00	0.68	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.0	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
								VC CEN	271.09
								%DIST C	21.02
		VCT GR.	25.49	200.76					
		VCT KCA	229.39	803.03				VCT ME	1289.88
		VCT %	17.78	62.26					
				100.00					

Lic. Jessica M. Vera Bastos
NUT. DIETISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Elvia Jeanette Mamani Cuba

MENÚ 27

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible * %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**HARINA DE HABAS CON LECHE,PAN,HUEVO SANCOCHADO**								
Harina de Hab	20.00	100.00	4.86	0.38	11.92	19	3.42	47.68	70.54
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Huevo de gall	60.00	100.00	8.10	5.04	1.08	32	45.36	4.32	82.08
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**281.90**
								% DIST	**28.98**
REFRIGERIO	**YOGURT**								
Yogurt	250.00	100.00	10.25	2.50	13.0	41	22.50	52.00	**115.50**
								VC .ALM	**115.50**
								%DIST R	**8.58**
ALMUERZO:	**PESCADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO**								
Pescado jurel	100.0	66.0	14.26	2.57	0.30	57	23.17	0.79	80.96
Arroz Pilado o	60.00	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de co	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	2.00	100.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.01	0.00	0.15	0	0.00	0.61	0.06
Harina de trig	15.00	100.0	1.58	0.30	11.22	6	2.70	44.88	53.88
Pepinillo o Pe	30.00	72.00	0.11	0.02	0.56	0	0.18	2.25	2.87
Azúcar rubia	5.0	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	**559.11**
								% DIST	**41.45**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE PIÑA**								
Mandioca	20.0	100.00	1.28	0.08	15.42	5	0.72	61.68	67.52
Piña	40.00	65.00	0.10	0.05	2.58	0	0.47	10.19	11.08
azúcar rubia	8.00	100.00	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.91	0.96
Clavo de olor	0.50	54.00	0.00	0.00	0.06	0	0.00	0.23	0.25
								VC CEN	**111.25**
								%DIST C	**8.25**
CENA:	**ASADO DE POLLO,ARROZ**								
Carne de Polle	100.00	70.00	13.44	2.00	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz Pilado o	40.00	82.00	2.69	0.16	25.52	11	1.48	102.07	114.31
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.0	80.00	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	60.00	52.0	0.66	0.03	6.96	3	0.28	27.83	30.73
								VC .ALM	**281.26**
								% DIST	**20.85**
		VCT GR.	**67.52**	**49.31**	**179.04**				
		VCT KCA	**270.09**	**362.79**	**716.15**			**VCT ME**	**1349.03**
		VCT %	**20.02**	**26.892869**	**53.09**				
					100.00				

Lic. Jessica W. Silva Benfeo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1395
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeneth Montani Cuba
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL
C.E.I. 1194

MENÚ 28

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SEMOLA CON LECHE,PAN,MANJAR**								
Sémola de Tri	20.00	100.00	1.56	0.22	15.68	6	1.98	62.72	70.94
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Manjar blanco	7.00	100.00	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**316.92**
								% DIST	**26.58**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**								
Granadilla	140.00	85.00	2.62	2.38	18.56	10	21.42	74.26	**106.15**
								VC DES	**106.15**
								% DIST R	**8.90**
ALMUERZO:	**ALMENDRADO DE POLLO,ARROZ Y REFRESCO**								
Carne de Poll	120.00	70.00	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Maní crudo, p	1.00	71.00	0.17	0.34	0.13	1	3.08	0.50	4.27
Papa blanca	80.00	79.00	1.33	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.23
Arroz Pilado c	60.00	100.00	4.92	0.38	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de cab	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Ajos	2.00	80.00	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	3.00	100.00	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	**452.86**
								% DIST .	**37.98**
REFRIGERIO	**PLATANO**								
Plátano de se	130.00	70.00	1.37	0.27	19.1	5	2.48	76.44	84.36
								VC .ALM	**84.36**
								%DIST R	**7.07**
CENA:	**CREMA DE VERDURAS**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	29.90
Queso parla	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Apio	2.00	75.00	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.28	0.36
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Nabo	2.00	66.00	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zapallo macre	40.00	47.00	0.13	0.04	1.20	1	0.34	4.81	5.69
Vainitas (2)	20.00	91.00	0.44	0.05	1.47	2	0.49	5.90	8.14
Sal	4.00	100.00	0.06	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.68
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
								VC CEN	**232.08**
								%DIST C	**19.46**
		VCT GR.	**46.29**	**37.85**	**164.65**				
		VCT KCA	**193.17**	**340.61**	**658.58**			**VCT ME**	**1192.37**
		VCT %	**16.20**	**28.56697**	**55.23**				
					100.00				

Lic. Jessica M. Vilca Sanchez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3283
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanett Quispe Cota
DOCENTE EN SERVICIOS HUMANOS

MENU 29

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**VAINILLA CON LECHE, PAN, MARGARINA**								
Vainilla	2.00	100.00	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Margarina veg	10.00	100.00	0.06	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	**358.72**
								% DIST	**25.53**
REFRIGERIO	**HUEVO DURO**								
Huevo de gall	60.00	98.00	10.58	6.59	1.4	42	59.27	5.64	107.25
								VC .ALM	**107.25**
								%DIST R	**7.61**
ALMUERZO:	**ATOMATADA DE RES,ARROZ Y REFRESCO**								
Carne de res p	70.0	86.0	9.84	0.74	0.00	39	6.66	0.00	46.02
Arroz Pilado p	70.00	100.00	5.74	0.35	54.46	23	3.15	217.84	243.95
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.69
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.00	52.0	1.09	0.05	11.60	4	0.47	46.38	51.22
Azúcar rubia	15.0	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
								VC .ALM	**527.85**
								% DIST	**37.47**
REFRIGERIO	**GELATINA**								
Gelatina Con	32.00	85.00	2.09	0.00	23.61	12	0.00	94.44	**106.41**
								VC .ALM	**106.41**
								%DIST R	**7.55**
CENA:	**ARROZ CHAUFA CON POLLO ,INFUSION**								
Carne de Pollo	40.00	70.00	5.38	0.81	0.00	22	7.31	0.00	28.81
Huevo de gall	15.00	98.00	1.88	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Arroz Pilado p	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla china	10.00	71.00	0.16	0.03	0.53	1	0.26	2.13	3.04
Pimiento	8.00	83.00	0.10	0.03	0.51	0	0.30	2.05	2.74
Sillao	2.00	100.00	0.23	0.19	0.02	1	1.73	0.08	2.71
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC CEN	**307.68**
								%DIST C	**21.84**
		VCT GR.	**52.40**	**47.07**	**192.56**				
		VCT KCA	**209.61**	**423.04**	**770.26**			**VCT ME**	**1408.91**
		VCT %	**14.88**	**30.452029**	**54.67**				
					100.00				

Lic. Jessica M. Vera Benites
C.N.P. 1361
E.P. MUJERES AREQUIPA

Sibela Jeanith Moreno Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 1968

MENÚ 30

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	QUINUA CON MANZANA,PAN,MANJAR								
Quinua Cruda	20.00	100.00	2.72	1.16	13.26	11	10.44	53.04	74.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Manzana	25.00	100.00	0.06	0.03	3.65	0	0.23	14.60	15.13
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Manjar blanco	7.00	100.00	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés (2	30.00	100.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
								VC DES	234.32
								% DIST	19.50
REFRIGERIO	PLATANO								
Plátano de se	140.00	70.00	1.47	0.29	20.6	6	2.65	82.32	90.85
								VC DES	90.85
								% DIST R	7.56
ALMUERZO:	GUISO DE LENTEJITAS,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO								
Lentejas	50.00	91.00	10.28	0.46	27.76	41	4.10	111.02	156.25
Carne de res p	40.00	78.00	6.73	0.51	0.00	27	4.56	0.00	31.47
Pepinillo o Pe	15.00	100.00	0.06	0.02	0.39	0	0.14	1.56	2.00
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	60.00	0.06	0.01	0.26	0	0.11	1.03	1.33
Papa blanca	30.0	82.00	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23
Arroz Pilado c	60.0	100.00	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	2.0	60.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegeta	5.00	80.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Limón	2.00	50.00	0.01	0.00	0.10	0	0.02	0.39	0.43
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	5.00	100.0	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
								VC .ALM	490.28
								% DIST	40.81
REFRIGERIO	MANDARINA								
Mandarina	160.00	96.00	0.92	0.46	13.2	4	4.15	86.00	93.83
								VC .ALM	93.83
								%DIST R	7.81
CENA:	CAZUELA DE POLLO								
Carne de Pollo	70.00	98.00	14.13	2.47	0.00	57	22.23	0.00	78.75
Zapallo macre	47.00	47.00	0.15	0.04	1.41	1	0.40	5.66	6.07
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	85.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Zanahoria	25.50	79.00	0.12	0.10	1.85	0	0.91	7.41	8.80
Fideos	38.50	100.00	3.43	0.07	28.54	14	0.66	114.17	128.55
Papa blanca	64.70	82.00	1.11	0.05	11.83	4	0.48	47.32	52.26
Sal	4.40	100.00	0.06	0.02	0.36	0	0.20	1.44	1.65
Habas frescas	25.50	35.00	1.01	0.07	2.31	4	0.64	9.25	13.92
								VC CEN	292.16
								%DIST C	24.32
		VCT GR.	52.52	14.63	206.33				
		VCT KCA	211.27	131.71	825.32			VCT ME	1201.46
		VCT %	17.58	10.96	68.69				
					97.24				

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Rosa Joseph Mamani Cosa
HONORARIA DE NUTRICION HUMANA
C.A.P. Nº

DIETAS -DIABETES MELLITUS I Y II			
FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
MENU 1	TE+ 02 PANES + PALTA	ASADO DE CHANCHO,ARROZ,ENSALADA+REFRESCO+FRUTA	AGUADITO DE POLLO
MENU 2	COCOCA CON MACA+ 02 PANES CON ATUN	MATAPOLLITA CON POLLO + ARROZ+REFRESCO +FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO +INFUSION
MENU 3	SOYA CON PIÑA +02 PANES +MORTADELA	PESCADO FRITO+ARROZ+PAPA+ ENSALADA+REFRESCO+FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 4	CEBADA CON LECHE+2 PANES+ACEITUNA	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA,PAPA, ARROZ+REFRESCO+FRUTA	COMPOTA DE MANZANA + 1 PAN
MENU 5	API + 2 PANES + HUEVO DURO	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + ENSALADA+REFRESCO+FRUTA	GUISOS DE FIDEOS , ARROZ + INFUSION
MENU 6	AVENA CON LECHE + 2 PANES + QUESO	CARNE ALMENDRADA +ARROZ+ REFRESCO +FRUTA	INFUSION + 1 PAN + FRUTA
MENU 7	SEMOLA CON VAINILLA + 2 PANES +JAMONADA	GUISO DE GARBANZO DE POLLO CON ESPINACA+ ARROZ-REFRESCO +FRUTA	AVENA + 1 PAN + FRUTA
MENU 8	CEBADA CON LECHE +2 PANES + QUESO	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+PAPA+REFRESCO +FRUTA	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ+ INFUSION
MENU 9	COCOA CON MACA + 02 PANES + PALTA	LOCRO DE RES CON PECHO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	CAMOTE SANCOCHADO , ARROZ, INFUSION
MENU 10	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 11	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO, ARROZ +ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN +FRUTA
MENU 12	SIETE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	ARROZ CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 13	AVENA + 02 PANES + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	CAU CAU DE POLLO, ARROZ + INFUSION
MENU 14	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 15	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
MENU 16	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ASADO DE CERDO ,ENSALADA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN +FRUTA
MENU 17	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA MOSTAZA, ARROZ + INFUSION
MENU 18	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE FALLARES CON POLLO PICADO ,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN +FRUTA
MENU 19	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL HORNO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 20	AVENA+ 02 PANES + PALTA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MENU 21	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	SUDADO DE PESCADO ,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 22	MACA CON COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	CARAPULCRA CON CERDO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
MENU 23	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ESTOFADO DE RES, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN +FRUTA
MENU 24	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	SOPA DE POLLO , ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
MENU 25	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN +FRUTA
MENU 26	SIETE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL MANI,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 27	AVENA + 02 PANES + FRUTA	CAU CAU DE POLLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
MENU 28	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
MENU 29	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	PURE CON ASADO DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO,FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
MENU 30	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	SACTA DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	AVENA + 01 PAN +FRUTA

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 01

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + palta**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Palta	30.0	5.98	0.39	17.00	24	3.48	68.01	95.33
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**309.38**
							%DIST. DE	**19.23**
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Cerdo	160.00	18.89	19.81	0.00	76	178.30	0.00	253.87
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato monc	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**777.24**
							%DIST. DE	**48.31**
CENA:	**Aguadito con pollo + infusión**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Ajos	5.00	0.25	0.04	1.37	1.01	0.32	5.47	6.80
Apio	15.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.90	2.36
Poro	12.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.86	3.65	5.81
Nabo	10.00	0.06	0.02	0.36	0.24	0.18	1.44	1.86
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pu	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Papa blanca	60.00	1.12	0.05	11.91	4.49	0.48	47.63	52.60
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Kión	0.30	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Zanahoria	45.00	0.23	0.18	3.52	0.92	1.72	14.08	16.72
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	4.60	0.8748	12.18	17.66
Pimiento	40.00	0.50	0.17	2.58	1.99	1.494	10.23	13.71
Espinaca negra	30.00	0.81	0.26	1.43	3.26	2.3571	5.70	11.32
Cilandro	20.00	0.38	0.15	0.80	1.50	1.3338	3.19	6.03
Tomate	30.00	0.19	0.06	1.02	1	0.43	4.08	5.26
							VC DES.	**522.25**
							%DIST. DE	**32.46**
		66.44	**55.66**	**210.55**				
		265.77	**500.91**	**842.18**				
		16.5	**31.1**	**52.3**				
							VCT MENU	**1608.87**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 02

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + Atun**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**349.22**
							%DIST. DE	**19.24**
ALMUERZO:	**Matasquita con pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.89	3	0.27	26.76	29.55
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.85	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado secc	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
				V.C. ALMUERZO				**817.29**
				% DISTR. ALMUERZO				**45.02**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**							
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Oregano	3.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0	1.56	1.56
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	10.00	0.05	0.04	0.73	0	0.36	2.91	3.45
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
								648.75
								35.74
		71.40	**51.49**	**266.57**				
		286.62	**463.38**	**1066.27**				
		15.73	**25.53**	**58.74**				
				100.00			**VCT MENU**	**1815.27**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 03

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	40.00	0.10	0.05	2.51	0	0.46	10.04	10.91
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**379.26**
							%DIST. DE	**19.45**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Pescado	280.00	46.57	8.41	0.85	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Lechuga redonda	60.00	0.39	0.06	0.63	2	0.54	2.52	4.62
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.38	2.62	3.37
Cebolla de cabea	70.0	0.88	0.09	5.30	3	0.84	21.20	24.67
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ají colorado seco	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**1042.79**
							%DIST. DE	**53.48**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
Carne de pollo	60.00	10.25	10.30	0.00	41	92.72	0.00	133.72
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
							VC DES.	**527.77**
							%DIST. DE	**27.07**
		86.48	**73.28**	**236.10**				
		345.92	**659.50**	**944.39**				
		17.7	**33.8**	**48.4**				
				100.00			**VCT**	**1949.82**

E.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 04

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**508.56**
							%DIST. DE	**32.92**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**							
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Ajos	7	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	1	0.58	3.99	5.37
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Orégano seco	3.00	0.05	0.01	0.32	0	0.13	1.27	1.56
Ají colorado secc	2.00	0.07	0.08	0.61	0	0.73	2.44	3.46
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Camote morado	120.00	1.61	0.35	29.61	6	3.11	118.43	127.99
Cebolla de cabez	90.00	1.07	0.15	8.64	4	1.38	34.58	40.24
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.0	0.78	0.26	13.18	3	2.36	52.72	58.20
Cominos	0.2	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
								829.33
						%	**DIS ALM.**	**53.69**
CENA:	**Compota de manzana +01 pan**							
Maizena	5.00	0.03	0.01	4.34	0.12	0.09	17.34	17.55
azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
								206.84
								13.39
		56.19	**34.40**	**252.58**				
		224.77	**309.64**	**1010.32**				
		14.55	**20.04**	**65.40**				
				100.00				**1544.72**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 05

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Api + 02 panes + huevo sancochado**							
Harina de maiz	30.00	2.81	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Huevo de gallina	60.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**391.66**
							%DIST. DE	**21.40**
ALMUERZO:	**Pollo encebollado , arroz , refresco + fruta**							
Carne de Pollo E	120.0	23.98	4.19	0.00	95.91	37.7136	0.00	133.63
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	60.00	0.44	0.11	2.37	2	0.99	9.49	12.25
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.06
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco molido	10.00	1.10	0.28	8.25	4.40	2.52	33.00	39.92
Cebolla de cabez	80.00	0.97	0.14	7.86	4	1.26	31.46	36.61
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.70	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
				V.C. ALMUERZO				**838.55**
				% DISTR. ALMUERZO				**45.81**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pu	60.0	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45	0.00	45.00
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Cebolla de cabez	45.0	0.42	0.06	3.41	2	0.54	13.63	16.86
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.86	1	0.36	3.41	4.40
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**600.32**
							%DIST. DE	**32.79**
		81.11	**41.15**	**283.93**				
		324.43	**370.39**	**1135.71**				
		17.7	**20.2**	**62.0**				
				100.00			VCT	**1830.53**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 06

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Avena con leche + 02 panes + queso							
Avena, hojuelas	30.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14	36.45	21.80	72.26
Canela entera	0.50	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.91	0.95
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								501.95
								30.50
Almuerzo:	Carne almendrada, arroz ,refresco y fruta							
Carne de res pulp	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Harina de trigo	10.00	1.05	0.20	7.48	4	1.80	29.92	35.92
Cebolla de cabez	70.00	0.66	0.09	5.30	3	0.84	21.20	24.67
Papa blanca	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Maní crudo, con	10.00	2.05	4.10	1.50	8	36.87	6.02	51.09
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Plátano de seda	80.0	1.02	0.20	14.28	4	1.84	57.12	63.04
							VC Alm	**953.37**
							% Dist	**57.92**
CENA:	Infusion + 01 pan + fruta							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	2	1.35	87.60	90.75
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**190.57**
							%DIST. DE	**11.58**
		63.92	**43.18**	**250.40**				
		255.68	**388.62**	**1001.61**				
		15.5	**23.6**	**60.9**				
				100.00			VCT	**1645.90**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 07

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
							VC DES.	**414.45**
							%DIST. DE	**27.48**
Almuerzo:	**Guiso de garbanzo con pollo , espinaca, arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Garbanzos	80.00	13	4.2	40.9	52	37.35	163.48	253.23
Arroz Pilado o p	100.0	8.20	0.50	77.80	32.80	4.50	311.20	348.50
Espinaca negra	30.00	0.81	0.26	1.43	3	2.36	5.70	11.32
Aceite vegetal	10.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1.27	0.71	6.81	8.79
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Pepinillo o Pepin	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.55	3.18
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ají colorado secc	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
							VC DES.	**892.50**
							%DIST. DE	**59.17**
CENA:	**Avena + 01 pan + fruta**							
Avena	20.00	2.61	2.21	0.11	10.45	19.93	0.43	30.81
Canela entera	0.40	0.01	0.00	0.34	0	0.03	1.35	1.41
Papaya	200.00	0.80	0.20	16.40	3	1.80	65.60	70.60
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**201.32**
							%DIST. DE	**13.35**
		64.70	**31.06**	**242.49**				
		258.78	**279.52**	**969.97**				
		17.2	**18.5**	**64.3**				
				100.00			**VCT**	**1508.27**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 08

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.89	20.22	23	8.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	65.00	8.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								543.38
								23.72
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo Es	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas (	40.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	0.26	0.06	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado secc	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
							VC Alm	**$52.52**
							% Dist	**41.58**
CENA:	**Revuelto de verduras ,arroz, infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	5.00	0.35	0.41	0.55	1	3.65	2.18	7.23
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negra	10.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	100.0	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.42	8.89
							VC DES.	**795.14**
							%DIST. DE	**34.71**
		84.70	**65.90**	**339.78**				
		338.79	**593.11**	**1359.13**				
		14.8	**25.9**	**59.3**				
				100.00			**VCT**	**2291.03**

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 09

ALIMENTO	gríper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Cocoa con maca + 02 panes + palta							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.40	0.01	0.00	0.34	0.03	0.0324	1.35	1.41
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Cebolla de cabez	40.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Palta	40.0	0.58	4.3	1.9	2.31	38.25	7.62	48.18
								369.50
								22.28
ALMUERZO:	Locro con res pecho, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de res pec	100.00	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Tripas, menudo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	12.40	0.15	0.06	1.02	1	0.58	4.07	5.22
Ají verde (2)	5.00	0.08	0.03	0.42	0	0.24	1.66	2.24
Papa blanca	200.0	3.86	0.18	41.03	15	1.68	164.13	181.24
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Cilandro	2.80	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.84
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**840.00**
						%	DIS ALM.	**50.64**
CENA:	Camote sancochado,arroz,infusion							
Camote morado	100.00	0.95	0.20	17.48	4	1.84	69.90	75.55
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Queso pana	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Leche evaporada	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Huevo de gallina	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Hierbas	3.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.80
					V.C . CENA			**449.28**
					% DIST.CENA			**27.08**
	VCT (Gr.)	**52.43**	**28.01**	**299.25**				
	VCT (kcal.)	**209.71**	**252.08**	**1196.99**				
	VCT (%.)	**12.64**	**15.20**	**72.16**		V.C.T. MENU		**1658.78**
				100.00				

MENU 10

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**479.85**
							%DIST. DE	**24.14**
ALMUERZO:	**revuelto de verduras , arroz , fruta y refresco**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negra	10.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Coliflor	100.0	3.60	0.16	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC DES.	**1081.73**
							% DIS ALM.	**54.42**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
								426.16
								21.44
		53.00	**38.03**	**358.37**				
		211.98	**342.26**	**1433.50**				
		10.7	**17**	**72**				
				100.00			**VCT MENU**	**1987.74**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5391
E.P. MUJERES AREQUIPA

Nilda Jacinth Mamani Cano

MENU 11

ALIMENTO	gripor (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	3.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								430.99
								26.15
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Arvejita partida	120.0	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabez	60.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Comínos	1.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pepinillo o Pepini	70.00	0.31	0.06	1.60	1	0.55	6.41	8.19
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
								1050.19
						%	**DIS ALM.**	**63.73**
CENA:	**Infusion + 01 pan + fruta**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	0.90	0.30	15.15	4	2.70	60.60	66.90
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**166.72**
							%DIST. DE	**10.12**
		62.71	**31.16**	**279.15**				
		250.83	**280.45**	**1116.62**				
		15.2	**17.0**	**67.8**				
				100.00			**VCT**	**1647.90**

Lic. Jessica Vásquez Bardales
NUTRICIONISTA
C.T.P. 1195
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanett Mamani Cuba
DOCTORADA EN ENFERMERIA

MENU 12

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**527.13**
							%DIST. DE	**27.92**
Almuerzo:	**Arroz con pollo , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pu	200.0	16.40	1.00	155.60	66	9.00	622.40	697.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cilandro	20.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca negra	20.00	0.54	0.17	0.95	2	1.57	3.80	7.56
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Arvejas frescas (	30.00	1.32	0.11	3.50	5	1.00	13.99	20.27
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
							VC DES.	**1060.41**
							%DIST. DE	**56.16**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0.02	0.0175	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								300.60
								15.92
		64.45	**37.48**	**323.24**				
		257.82	**337.35**	**1292.97**				
		13.7	**18**	**68**				
				100.00				**1888.14**

Lic. Jessica M. Vega Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 2291
E.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 13

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena + 02 panes + fruta**							
Avena	25.00	6.05	5.13	0.25	24	46.13	1.00	71.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manzana	160.00	0.48	0.15	21.90	2	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**359.68**
							%DIST. DE	**19.27**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	65.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.06
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**955.01**
						%	**DIS ALM.**	**51.16**
CENA:	**Cau cau de pollo, arroz + infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.06	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo E	100.0	12.38	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**551.95**
							%DIST. DE	**29.57**
		70.96	**27.59**	**333.61**				
		283.85	**248.35**	**1334.43**				
		15.21	**13.30**	**71.49**				
				100.00			**VCT MENU**	**1866.63**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 3200
E.P. MUJERES AREQUIPA

Elisa Jeanett Manani Ortiz

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 14

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	30.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	40.00	0.10	0.05	2.51	0	0.46	10.04	10.91
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mortadela	30	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**398.17**
							%DIST. DE	**21.52**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Carne de pollo	150.00	27.74	27.88	0.00	111	250.88	0.00	361.84
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	70.00	0.50	0.13	2.71	2	1.13	10.84	13.99
Pepinillo o Pepin	70.00	0.25	0.05	1.31	1	0.45	5.24	6.70
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	8.50	0.00	0	76.50	0.00	76.50
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Lechuga redonda	50.00	0.51	0.08	0.82	2.03	0.70	3.26	6.01
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mandioca	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**895.52**
							%DIST. DE	**48.40**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**							
Carne de pollo	70.00	11.96	12.02	0.00	48	108.17	0.00	156.01
Sémola de Trigo	60.00	9.75	5.35	26.90	39	48.15	107.60	194.75
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	90.0	1.55	0.07	16.46	6	0.66	65.83	72.89
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zapallo macre	50.00	0.18	0.05	1.66	1	0.47	6.66	7.85
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73	2.44	3.46
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
							VC DES.	**556.65**
							%DIST. DE	**30.08**
		74.40	**73.81**	**222.11**				
		297.59	**664.30**	**888.46**				
		16.1	**35.9**	**48.0**				
				100.00			**VCT**	**1850.34**

Lic. Jessica Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 1390
E.P. HOSPITAL AREQUIPA

Silvia Jeanneth Mamani Cuba
NOMBRADA EN NUTRICION HUMANA
C.M.P. 1860

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 15

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Cocoa	4.00	0.76	0.58	1.91	3.04	5.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
							VC DES.	**360.10**
							%DIST. DE	**18.34**
ALMUERZO:	**tallarines rojos con Pollo , refresco y fruta**							
Carne de pollo	150.0	28.94	29.09	0.00	116	261.79	0.00	377.57
Fideos	150.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.30
Papa blanca	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.09	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.01	3.74
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	0.12	0.00	0.00	0.01	0	0.01	0.05	0.06
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
				V.C. ALMUERZO				**1124.68**
				% DISTR. ALMUERZO				**57.27**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	15.00	1.65	5.15	0.15	7	46.31	0.60	53.51
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Glutamato mono	0.50	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china (2)	30.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	5.00	0.57	0.46	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**479.19**
							%DIST. DE	**24.40**
		76.64	**57.69**	**284.55**				
		306.57	**519.21**	**1138.19**				
		15.61	**26.44**	**57.95**				
				100.00			VCT	**1963.97**

Lic. Jessica B. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.B.P. 1308
E.P. HOLGUIN AREQUIPA

Silvia Jeanette Maravi Ochoa
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.B.P. 1118

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 16

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	30.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								546.89
								32.34
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Cerdo	150.00	14.26	14.95	0.00	57	134.54	0.00	191.57
Arroz Filado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Vinagre	1.60	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	100.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								942.58
								55.74
CENA:	**Infusion + 01 pan + fruta**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja tangelo	170.00	2.04	0.34	18.53	8	3.06	74.12	85.34
Pan de labranza	35.00	3.38	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**201.58**
							%DIST. DE	**11.92**
		58.47	**42.78**	**268.03**				
		233.88	**385.05**	**1072.13**				
		13.8	**22.8**	**63.4**				
				100.00			**VCT**	**1691.05**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5280
E.P. MUJERES AREQUIPA

Gisela Jeanette Mamani Cuba
LICENCIADA EN ENFERMERIA HUMANA
C.E.P. 3608

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 17

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.56	102.21
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**390.04**
							%DIST. DE	**21.89**
Almuerzo:	**Caldo blanco + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o pu	70.00	5.74	0.35	54.46	22.96	3.15	217.84	243.95
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Garbanzo crudo	40.00	6.91	2.20	21.64	27.65	19.764	86.54	133.96
Papa blanca	100.00	1.72	0.08	18.29	6.89	0.738	73.14	80.77
Yuca blanca	90.00	0.50	0.13	24.76	2.02	1.134	99.04	102.19
Chuño blanco	80.00	0.36	0.00	3.53	1.44	0	14.11	15.55
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	40.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.4824	12.11	14.10
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
							VC Alm	**859.93**
							% Dist	**48.25**
CENA	**Pollo a la mostaza , arroz e infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.68
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.38
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0.24	0.225	1.64	2.11
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Mostaza	8.00	0.78	1.58	0.75	3.14	14.18	3.01	20.33
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.99	3.19	4.53
								532.22
								29.86
		64.05	**41.25**	**288.69**				
		256.20	**371.23**	**1154.76**				
		14.38	**20.83**	**64.79**				
				100.00			**VCT MENU**	**1782.19**

Lic. Jessica V. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3355
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janneth Nuñuri Cuba
LICENCIADA EN ESTADISTICA HUMANA

504

MENU 18

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.25	0.00	0.00	0.04	0	0.00	0.18	0.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**414.33**
							%DIST. DE	**23.90**
Almuerzo:	**Guiso de pallares con pollo picado , arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
carne de pollo	100.00	17.49	17.57	0.00	69.95	158.17	0.00	228.11
Pallares, con cás	120.00	24	1.4	73.7	96	12.60	294.80	403.40
Arroz Pilado o pu	80.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Aceite vegetal	5.00	0.00	4.00	0.00	0.00	36.00	0.00	36.00
Tomate	55.00	0.44	0.11	2.34	1.74	0.98	9.37	12.09
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Pepinillo o Pepin	60.00	0.23	0.05	1.22	1	0.42	4.87	6.22
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Lechuga redonda	50.00	0.53	0.08	0.86	2.13	0.74	3.44	6.31
Ajos	4.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	70.00	2.80	0.00	5.30	11.20	0.84	21.20	33.24
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Naranja	150.0	0.77	0.26	13.03	3	2.32	52.12	57.53
							VC DES.	**1119.97**
							%DIST. DE	**64.59**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	0.90	0.30	15.15	4	2.70	60.60	68.90
Pan de labranza	40.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
							VC DES.	**199.55**
							%DIST. DE	**11.51**
		75.41	**37.08**	**274.63**				
		301.65	**333.70**	**1098.51**				
		17.4	**19.2**	**63.4**				
				100.00			**VCT**	**1733.85**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Nivia Janeth Mamani Chira
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.P.N. [illegible]

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 19

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**508.56**
							%DIST. DE	**28.88**
ALMUERZO:	**Pollo al horno, arroz,ensalada,fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Pollo E	160.0	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.15	2	0.90	8.60	11.10
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Lechuga	50.00	5.86	6.07	21.16	23	54.63	84.63	162.70
Perejil	0.30	0.01	0.00	0.02	0	0.02	0.08	0.15
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC ALMUE	**952.00**
								54.06
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								300.41
								17.06
		67.27	**43.08**	**276.05**				
		269.06	**387.69**	**1104.22**				
		15.3	**22**	**63**				
				100.00				**1760.97**

Lic. Jessica W. Vera Bastas
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1081
C.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanelli Munairi Cabin
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1000

MENU 20

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena + 02 panes + palta**							
Avena	25.00	6.05	5.13	0.25	24	46.13	1.00	71.33
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Tomate	60.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	80.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Palta	50.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.6875	5.71	36.13
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**332.01**
							%DIST. DE	**20.04**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo E	120.0	14.83	2.59	0.00	59	23.33	0.00	82.66
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	200.0	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado seco	10.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**829.05**
						%	**DIS ALM.**	**50.05**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	0.50	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
								495.35
								29.91
		65.22	**36.18**	**267.48**				
		260.89	**325.61**	**1069.91**				
		15.75	**19.66**	**64.59**				
				100.00			**VCT MENU**	**1656.41**

Lic. Jessica M. Vila Benites
NUTRICIONISTA
CNP 118
H.N. MARIANO ARÉQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Cuba
NUTRICIONISTA DE INTERCAMBIO HUMANO
C.N.P. [illegible]

MENU 21

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	30.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	40.00	0.10	0.05	2.51	0	0.46	10.04	10.91
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**398.36**
							%DIST. DE	**23.16**
Almuerzo:	**sudado de Pescado , ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Pescado	280.00	43.55	7.86	0.80	174	70.76	2.42	247.36
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	80.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Cebolla de cabes	80.00	0.92	0.16	3.60	4	1.44	12.00	17.12
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Aceite vegetal	10.00	0.00	8.50	0.00	0	76.50	0.00	76.50
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Mandioca	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**796.87**
							%DIST. DE	**46.33**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
Carne de pollo	60.00	10.25	10.30	0.00	41	92.72	0.00	133.72
Fideos	60.00	6.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
							VC DES.	**524.82**
							%DIST. DE	**30.51**
		84.84	**46.64**	**240.23**				
		339.36	**419.78**	**960.92**				
		19.73	**24.41**	**55.87**				
				100.00			**VCT**	**1720.04**

Lic. Jessica M. Ortiz Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1893
E.P. MUJERES AREQUIPA

Lic. Juana Marian Cuba
CONSULTORA EN NUTRICIÓN CLÍNICA
C.N.P. 2004

MENU 22

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + huevo sancochado**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.40	0.01	0.00	0.34	0.03	0.0324	1.35	1.41
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								372.17
								19.22
ALMUERZO:	**Carapulcra con cerdo , arroz , fruta y refresco**							
Papa seca	100.00	8.20	0.70	72.60	32.80	6.3	290.40	329.50
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Carne de Cerdo	80	9.22	9.66	0.00	36.86	86.98	0.00	123.84
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Mani crudo, con	10.00	1.71	3.42	1.26	6.84	30.80	5.03	42.67
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC Alm	**1002.25**
							% Dist	**51.76**
CENA:	**Pollo sancochado, ensalada,arroz + infusion**							
Carne de pollo	100.0	14.07	14.14	0.00	56.28	127.26	0.00	183.54
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45	0.00	45.00
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0.24	0.225	1.64	2.11
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Caigua	25.00	0.13	0.05	0.83	0.50	0.45	3.30	4.25
Tomate	40	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cominos	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
							VC DES.	**561.84**
						%	**DIS ALM.**	**29.02**
		67.26	**50.10**	**304.09**				
		269.03	**450.87**	**1216.35**				
		13.9	**23.3**	**62.8**				
				100.00				
							VCT	**1936.26**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3296
E.P. MUJERES AREQUIPA

Lic. Joseph Mamani Cuba
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3464

MENU 23

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	26	1.76	186.68	213.40
								543.38
								31.28
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**							
Carne de res pec	150.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	80.0	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.09	0.85	1.05
Cominos	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.06
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11	0.98	24.23	36.39
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.0	0.77	0.26	13.03	3	2.32	52.12	57.53
							VC Alm	**1000.40**
							% Dist	**57.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan +fruta**							
Hierbas	8.00	0.16	0.05	0.37	0.66	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	4	4.05	51.60	59.25
Pan de labranza	40.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
							VC DES.	**193.18**
							%DIST. DE	**11.12**
		74.91	**50.07**	**246.68**				
		299.83	**450.62**	**986.71**				
		17.25	**25.94**	**56.81**				
				100.00			**VCT**	**1736.96**

L.N. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1365
E.P. MUJERES AREQUIPA

Elvis Joseph Mamani Cuba
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1396

MENU 24

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Camote morado	120.0	1.56	0.33	28.37	6	2.98	113.49	122.65
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**455.29**
							%DIST. DE	**23.01**
Almuerzo:	**Caldo de pollo + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	120.00	18.54	3.24	0.00	74	29.16	0.00	103.32
Fideos	80	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Papa blanca	150.00	2.58	0.12	27.43	10.33	1.107	109.72	121.16
Zanahoria	50.00	0.25	0.21	3.77	1	1.86	15.09	17.92
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.46	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.803	15.14	17.82
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Naranja	160.0	0.82	0.27	13.74	3	2.45	54.94	60.86
							VC Alm	**756.96**
							% Dist	**38.26**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	70.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	15.00	0.58	0.06	1.52	2	0.44	6.09	8.53
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.46	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabez	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**766.20**
							%DIST. DE	**38.73**
		68.85	**48.32**	**317.04**				
		275.40	**434.87**	**1268.17**				
		13.9	**22.0**	**64.1**				
				100.00		**V.C.T. MENU**		**1978.45**

Lic. Jessica M. Vera Sandoval
NUTRICIONISTA
C.P.P. 2383
C.P. MEDICOS AREQUIPA

Elisa Jeanett Huanca Calsa
TECNOLOGA EN NUTRICION HUMANA
C.N.P. 308

MENU 25

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.65	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								430.99
								26.64
Almuerzo:	**Guiso de frejol con pollo, arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Frijol caballero o	120.0	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	32.80	4.50	311.20	348.50
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redonda	80.00	0.52	0.08	0.84	2	0.72	3.36	6.16
Glutamato mono	0.30	0.02	0.00	0.16	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.55	3.18
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	60.00	2.80	0.08	4.54	11.20	0.72	18.17	30.09
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
							VC DES.	**1026.97**
							%DIST. DE	**63.49**
CENA:	**Infusion + 01 pan + fruta**							
Hierbas	7.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.06	1.87
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	4	4.05	51.60	59.25
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**159.61**
							%DIST. DE	**9.87**
		76.86	**27.19**	**266.37**				
		307.43	**244.68**	**1065.46**				
		19.01	**15.13**	**65.87**				
				100.00			**VCT**	**1617.57**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1256
E.P. MUC NOPARCOUPA

Licda. Jeanette Manrique Cuba
NUTRICIONISTA DE NUTRICION HUMANA
C.N.P. 3498

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 26

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	Ani (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**526.94**
							%DIST. DE	**30.47**
Almuerzo:	**Pollo al maní , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Maní crudo, con	10.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.16	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabeo	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	160.0	0.82	0.27	13.74	3	2.45	54.94	60.66
							VC ALMUE	**885.55**
								51.20
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.08	157.95
azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0.02	0.0175	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								317.02
								18.33
		60.52	**46.59**	**267.04**				
		242.06	**419.29**	**1068.15**				
		14.00	**24.24**	**61.76**				
				100.00				**1729.50**

Lic. Jessica M. Vica Benítez
NUTRICIONISTA
C.P. 16.206
C.P. 16.206 RC.LAPEOMPI

Silvia Janeth Marani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.I.C. 3964

MENU 27

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**avena + 02 panes + fruta**							
Avena	30.00	7.26	6.15	0.30	29	55.35	1.20	85.59
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Papaya	200.00	0.80	0.20	16.40	3	1.80	65.60	70.60
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**353.98**
							%DIST. DE	**19.01**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.86
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	**73.79**
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
				V.C. ALMUERZO				**968.90**
				% DISTR. ALMUERZO				**52.03**
CENA:	**Pollo encebollado , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.62	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	90.0	7.36	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.89
Cebolla de cabez	80.00	0.84	0.12	6.76	3	1.08	27.12	31.56
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.96	3.19	4.53
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
								539.15
								28.96
		71.53	**44.69**	**293.44**				
		286.12	**402.17**	**1173.75**				
		15.366	**21.598**	**63.04**				
				100.00			**VCT MENU**	**1862.04**

Lic. Jenny W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P.N. 1250
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanette Manrique Chiba
Licenciada en Nutrición Humana
C.N.P.

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 28

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	40.00	0.10	0.05	2.51	0	0.46	10.04	10.91
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**379,26**
							%DIST. DE	**20.96**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Carne de pollo	150.00	27.74	27.88	0.00	111	250.88	0.00	361.84
Arroz Pilado o pu	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	90.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mandioca	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.70
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**959,13**
							%DIST. DE	**53.01**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**							
Carne de pollo	70.00	11.96	12.02	0.00	48	108.17	0.00	156.01
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	5.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
							VC DES.	**470.89**
							%DIST. DE	**26.03**
		69.67	**77.48**	**208.31**				
		278.69	**697.34**	**833.26**				
		15.4	**38.5**	**46.1**				
				100.00			**VCT**	**1809.29**

Lic. Jessica Willka Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7156
E.P. MEDICINA AREQUIPA

Gloria Jeanette Mamani Cuba
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.N.P. 1158

MENU 29

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**366.74**
							%DIST. DE	**19.84**
ALMUERZO:	**Pure de papa con asado de pollo , arroz , refresco + fruta**							
Papa blanca	200.00	3.78	0.18	40.14	15	1.62	160.56	177.30
Leche evaporada	20.0	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Margarina vegeta	5.00	0.03	4.10	0.00	0	36.90	0.00	37.02
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Perejil	4.00	0.10	0.01	0.13	0	0.13	0.52	1.83
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
							VC DES.	**923.73**
							%DIST. DE	**49.96**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	25.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Cebolla china (2)	25.00	0.41	0.07	1.33	2	0.64	5.33	7.60
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	5.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
							VC DES.	**558.43**
							%DIST. DE	**30.20**
		62.22	**50.13**	**287.21**				
		248.87	**451.18**	**1148.83**				
		13	**24**	**62**				
				100.00			**VCT**	**1848.89**

Lic. Jessica N. Vera Bastos
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1395
R.P. INGENIERO AREQUIPA

Rita Jeneth Ramos Cuba

DIETA - DIABETES MELLITUS I Y II

MENU 30

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche + 02 panes + queso							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.40	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.73	0.76
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								511.80
								29.60
ALMUERZO:	Sacta de pollo, arroz ,fruta y refresco							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.60
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Mani crudo. con	10.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.02	34.14
Glutamato monor	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Comino	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	100.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	0.80	0.57888	3.99	5.37
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	8.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.0	0.77	0.26	12.88	3	2.30	51.51	56.87
								996.62
								57.63
CENA;	Avena +01 pan +fruta							
Avena, hojuelas	25.00	1.80	0.54	9.72	7.18	4.86	38.88	50.92
Azúcar rubia	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	160.00	0.96	0.32	16.16	4	2.88	64.64	71.36
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**220,77**
							%DIST. DE	**12,77**
		73.31	**41.50**	**265.61**				
		293.26	**373.50**	**1062.43**				
		17.0	**21.6**	**61.4**				
				100.00			**VCT**	**1729.20**

Lic. Jesús M. Vera Benites
C.P. 1381
E.P. MUJERES AREQUIPA

MENUS DIETAS VII Y IX					
FECHA	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
MENU 1	TE+ 02 PANES +ACEITUNA	HUEVO DURO	ASADO DE CHANCHO, ARROZ, REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	SOLTERITO DE POLLO
MENU 2	COCOA CON MACA + 2 PANES +ATUN	HUEVO DURO	MAZAMORRA CON ISIA + ARROZ+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	ARROZ AMARILLO CON POLLO+ INFUSION
MENU 3	SOYA CON PIÑA +02 PANES +MORTADELA	HUEVO DURO	SECO DE POLLO , ARROZ , PAPA+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 1 PAN CON QUESO
MENU 4	CEBADA CON LECHE+ 2 PANES + CAMOTE FRITO	HUEVO DURO	ENVERMICHI DE POLLO A LA UNEÑA , ARROZ, PAPA+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE + 1 PAN
MENU 5	CAFE + 2 PANES+ HUEVO SANCOCHADO	HUEVO DURO	HIGADO ENCEBOLLADO , ARROZ, PAPA + ENSALADA+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	GUISO DE FIDEOS , ARROZ+ INFUSION
MENU 6	AVENA CON LECHE + 2 PANES + QUESO	HUEVO DURO	CHANF ALMIBERADA, ARROZ, PAPA + ENSALADA+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + PAN + MERMELADA
MENU 7	SEMOLA CON VAINILLA+ 2 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	GUISO DE PALLAR CON POLLO, ENSALADA, ARROZ+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 8	CEBADA CON LECHE + 2 PANES + QUESO	HUEVO DURO	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+PAPA+REFRESCO +FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 1 PAN + CAMOTE FRITO
MENU 9	COCOA CON MACA+ 02 PANES +PALTA	HUEVO DURO	LOCRO CON RES PICADO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	CAMOTE ARREBOZADO , ARROZ INFUSION
MENU 10	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	HUEVO DURO	TORTILLA DE VERDURAS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	ASADO DE POLLO, ARROZ + INFUSION
MENU 11	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO, ARROZ +ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 12	MIXTE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	HUEVO DURO	ARROZ CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 13	CAFE + 02 PANES + MANJAR	HUEVO DURO	GUISO DE FIDEOS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	CAU CAU DE PANSA, ARROZ + INFUSION
MENU 14	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	HUEVO DURO	CHICHARRON DE POTA,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 15	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	HUEVO DURO	TALLARINES ROJOS CON CHANFAINITA + REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
MENU 16	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	HUEVO DURO	ASADO DE CERDO, ENSALADA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 17	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	HUEVO DURO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	POLLO A LA MOSTAZA, ARROZ + INFUSION
MENU 18	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	GUISO DE PALLARITO CON POLLO PICADO ,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 19	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +ACEITUNA	HUEVO DURO	POLLO AL BRASA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 20	CAFE + 02 PANES + PALTA	HUEVO DURO	CAU CAU DE MOYDONGO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MENU 21	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	HUEVO DURO	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 22	MACA CON COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	HUEVO DURO	CHAMPUCRA CON CERDO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	HIGADO FRITO + ARROZ + INFUSION
MENU 23	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	HUEVO DURO	ESTOFADO DE RES, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 24	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	HUEVO DURO	CALDO DE POLLO, REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
MENU 25	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	GUISO DE FIDEOS , CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 26	MIXTE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	HUEVO DURO	POLLO AL WAKA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 02 PAN
MENU 27	CAFE + 02 PANES + MANJAR	HUEVO DURO	CAU CAU DE POLLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
MENU 28	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	HUEVO DURO	CHICHARRON DE POTA,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
MENU 29	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	HUEVO DURO	PURE CON ASADO DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO,FRUTA	VASO DE LECHE	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
MENU 30	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	HUEVO DURO	SACTA DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA

DIETA VIH Y TBC

MENU 01

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + aceituna**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	85.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**473.84**
							%DIST. DE	**20.84**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz e infusion**							
Carne de Cerdo	160.00	18.89	19.81	0.00	76	178.30	0.00	253.87
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.70
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.06	0.40	0	0.45	1.60	2.26
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
				V.C. ALMUERZO				**1094.78**
				% DISTR. ALMUERZO				**48.15**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Aguadito con pollo + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Ajos	5.00	0.25	0.04	1.37	1.01	0.32	5.47	6.80
Apio	12.00	0.06	0.02	0.38	0.22	0.14	1.52	1.88
Poro	12.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.86	3.65	5.81
Nabo	10.00	0.06	0.02	0.36	0.24	0.18	1.44	1.86
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.06
Arroz Pilado o pu	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Papa blanca	120.00	3.24	0.11	23.82	8.97	0.96	95.27	105.20
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Kión	0.30	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.33
Zanahoria	45.00	0.23	0.19	3.52	0.92	1.72	14.08	16.72
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	4.60	0.8748	12.18	17.66
Pimiento	40.00	0.60	0.17	2.56	1.99	1.494	10.23	13.71
Espinaca negra	30.00	0.81	0.26	1.43	3.26	2.3571	5.70	11.32
Cilandro	20.00	0.38	0.15	0.80	1.50	1.3338	3.19	6.03
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
								516.80
								22.68
		80.73	**68.59**	**333.30**				
		322.94	**617.30**	**1333.19**				
		14.2	**27.1**	**58.6**				
				100.00			VCT MENU	**2273.76**

Lic. Jesús A.W. Vera Benites
C.P. MAESTRA AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 02

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.50
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.61	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**486.84**
							%DIST. DE	**18.12**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Matasquita con res , arroz, fruta y refresco**							
Carne de res pec	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	200.0	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.45	7.78	9.68
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
				V.C. ALMUERZO				**1258.96**
				% DISTR. ALMUERZO				**46.85**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**							
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
pallio	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
								752.31
								27.99
		94.81	**61.12**	**439.53**				
		379.25	**550.07**	**1758.12**				
		14.11	**20.47**	**65.42**				
				100.00			VCT MENU	**2687.44**

DIETA VIH Y TBC

MENU 03

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	0.06	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**814.16**
							%DIST. DE	**21.94**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Seco de pollo , papa, arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	60.0	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Cebolla de cabe	30.0	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Zanahoria	20.00	0.09	0.06	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Culantro	20.00	0.50	0.21	1.13	2	1.89	4.52	8.41
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.62	0	0.00	79.28	79.28
							VC DES.	**1148.91**
							%DIST. DE	**49.03**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion ,pan ,queso**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso paria	30.00	9.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**491.00**
							%DIST. DE	**20.95**
		80.26	**69.44**	**349.35**				
		321.03	**624.96**	**1397.42**				
		13.7	**26.7**	**59.6**				
				100.00			VCT	**2343.41**

DIETA VIH Y TBC

MENU 04

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + camote							
Cebada harina	25.00	4.70	0.88	15.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.53	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Camote morado	100.0	1.29	0.26	23.64	5	2.46	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.89	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	811.03
							%DIST. DE	29.06
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Ajos	7	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	1	0.58	3.99	5.37
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.61	0	0.73	2.44	3.46
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Camote morado	180.00	2.42	0.52	44.41	10	4.67	177.64	191.98
Cebolla de cabez	80.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	160.0	2.09	0.42	29.23	8	3.76	116.93	129.04
Cominos	0.2	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
								1450.50
						%	DIS ALM.	51.96
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de manzana con leche + 01 pan							
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Manzana de agu	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14	36.45	21.80	72.25
								340.97
								12.21
		82.28	78.52	439.00				
		329.10	706.72	1756.01				
		11.79	25.31	62.90				
				100.00				2791.83

Lic. Jenny M. Vilca Benites
C.P. 01-0803 AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 05

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + huevo sancochado**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.05	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**409.17**
							%DIST. DE	**15.18**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Higado encebollado , arroz , refresco + fruta**							
Higado de res	120.0	23.28	5.36	1.16	93.12	48.1896	4.66	145.97
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.58	1	0.66	6.33	8.17
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270	0.00	270.00
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco molido	10.00	1.10	0.28	8.25	4.40	2.52	33.00	39.92
Cebolla de cabez	80.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
				V.C. ALMUERZO				**1248.67**
				% DISTR. ALMUERZO				**46.31**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pu	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.60
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.05	2.03	3	0.55	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabez	45.0	0.42	0.08	3.41	2	0.54	13.63	15.86
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**848.98**
							%DIST. DE	**31.45**
		95.19	**71.21**	**418.63**				
		380.75	**640.88**	**1674.53**				
		14.1	**23.8**	**62.1**				
				100.00			VCT	**2696.16**

DIETA VIH Y TBC

MENU 06

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								649.23
								24.02
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.26	4.53	0.87	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Carne almendrada, arroz ,refresco y fruta**							
Carne de res pul	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.76	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Cebolla de cabez	70.00	0.66	0.09	5.30	3	0.84	21.20	24.67
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Maní crudo, con	10.00	2.05	4.10	1.50	8	36.87	6.02	51.09
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC Alm	**1552.55**
							% Dist	**57.45**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.06	18.28	0	0.45	73.10	73.55
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.84	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**311.39**
							%DIST. DE	**11.52**
		87.53	**56.47**	**461.06**				
		350.11	**508.19**	**1844.22**				
		13.0	**18.8**	**68.2**				
				100.00			**VCT**	**2702.52**

E.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 07

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**661.88**
							%DIST. DE	**20.16**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	73.74
Almuerzo:	**Guiso de pallares con pollo picado , arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Pallares, con cás	120.00	24	1.4	73.7	96	12.60	294.80	403.40
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	40.00	0.32	0.05	1.70	1.27	0.71	6.81	8.79
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Pepinillo o Pepin	75.00	0.31	0.06	1.60	1	0.55	6.40	8.18
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.56	3.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.95	24.23	36.39
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.68	8	3.67	114.24	126.07
							VC DES.	**1488.94**
							%DIST. DE	**54.38**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	8.48	8.72	22	68.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
Carne de Pollo E	80.00	12.36	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	80.0	1.35	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**607.93**
							%DIST. DE	**18.55**
		107.05	**62.66**	**436.48**				
		428.21	**563.93**	**1745.94**				
		15.6	**20.6**	**63.8**				
				100.00			VCT	**2738.08**

DIETA VIH Y TBC

MENU 08

ALIMENTO	gr/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								681.00
								23.46
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.79	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo Er	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.00	0.00	156.13
Arvejas frescas (	40.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.38
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	0.25	0.06	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Comino	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.16	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC Alm	**1558.64**
							% Dist	**51.98**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + camote frito**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**523.59**
							%DIST. DE	**18.04**
		94.37	**84.05**	**442.17**				
		377.47	**756.42**	**1768.67**				
		13.0	**26.1**	**60.9**				
				100.00			**VCT**	**2902.56**

Lic. Jenny W. Vera Brañes
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1291
E.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 09

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Cocoa con maca + 02 panes + palta							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.66	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.05	7.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.8075	5.71	36.13
								442.16
								16.34
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	Locro con res pecho, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de res pec	60.00	8.95	0.67	0.00	35.78	6.03	0.00	41.83
Tripas, menudo	40.00	9.48	2.24	0.40	38	20.16	1.60	59.68
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	12.40	0.15	0.06	1.02	1	0.56	4.07	5.22
Ají verde (Z)	5.00	0.08	0.03	0.42	0	0.24	1.66	2.24
Papa blanca	300.0	5.80	0.28	61.55	23	2.48	246.19	271.66
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Cilantro	2.80	0.06	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.64
Glutamato mono	0.30	0.00	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Naranja	190.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	**1234.96**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
							%DIST. DE	**1753.27**
CENA:	Camote arrebozado,arroz,infusion							
Camote morado	100.00	0.95	0.20	17.48	4	1.84	69.90	75.55
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	10.50	4.5	74.80	89.80
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Leche evaporada	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina	15.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Hierbas	3.00	0.06	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.60
					V.C , CENA			**840.14**
					% DIST.CENA			**31.04**
	VCT (Gr.)	**79.97**	**62.96**	**455.02**				
	VCT (kcal.)	**319.90**	**566.63**	**1820.07**				
	VCT (%)	**11.82**	**20.94**	**67.25**		V.C.T. MENU		**2706.60**
				100.00				

MENU 10

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**558.49**
							%DIST. DE	**20.56**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Tortilla de verduras , ensalada, arroz , fruta y refresco**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negra	20.00	0.54	0.17	0.95	2	1.57	3.80	7.55
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Sal	8.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Pepinillo o Pepin	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.09	6.82	8.72
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Coliflor	150.0	5.40	0.27	107.19	22	2.43	428.76	452.79
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.28	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC DES.	**1445.71**
							% DIS ALM.	**53.22**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.99	3.15	4.53
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
								522.94
								19.25
		75.94	**52.14**	**485.87**				
		303.76	**469.24**	**1943.47**				
		11.2	**17**	**72**				
				100.00			**VCT MENU**	**2716.47**

Lic. Jessica W. Vilca Santos
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1181
E.P. MUJERES AREQUIPA

Dra. Jeanneth Marlene Ochoa
INTERNISTA EN INFECTOLOGIA
C.M.P. 7716

MENU 11

ALIMENTO	gripar (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.68	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								569.73
								21.14
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partida	120.0	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de cabez	60.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Comino	1.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pepin	70.00	0.31	0.06	1.60	1	0.55	6.41	8.19
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.86	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								1513.39
						%	**DIS ALM.**	**56.16**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	60.00	5.00	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina vegetal	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**422.54**
							%DIST. DE	**15.68**
		80.08	**72.75**	**429.99**				
		320.33	**654.72**	**1719.95**				
		11.9	**24.3**	**63.8**				
				100.00			VCT	**2695.00**

Lic. Jessica Vega Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1750
H.R. MARIANO AREQUIPA

Silvia Janeth Hanani Cuba
Licenciada en Nutrición Humana
C.N.P. 1750

DIETA VIH Y TBC

MENU 12

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.68	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	**625.24**
							%DIST. DE	**23.19**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.87	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Arroz con pollo , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pa	200.0	16.40	1.00	155.80	66	9.00	622.40	697.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cilantro	20.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca negra	25.00	0.68	0.22	1.19	3	1.96	4.75	9.43
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Arvejas frescas (	30.00	1.32	0.11	3.50	5	1.00	13.99	20.27
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.68	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1444.05**
							%DIST. DE	**53.55**
REFRIGERID: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								438.83
								16.24
		78.66	**68.68**	**440.97**				
		314.64	**618.13**	**1763.88**				
		11.7	**23**	**65**				
				100.00				**2696.65**

Lic. Jessica M. Vico Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 22231
E.P. MUJERES AREQUIPA

Alvis Joseph Manuel Cuba
Licenciado en Administración
C.A.P.

MENU 13

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Café + 02 panes + manjar							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	495.30
							%DIST. DE	18.41
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.87	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	6.05
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	65.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
							VC DES.	1356.17
						%	DIS ALM.	50.42
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	115.60
CENA:	Cau cau de panza, arroz + infusion							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.54
Mondongo de res	100.0	10.14	2.10	0.60	41	18.90	2.40	61.86
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	6.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
pelillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Glutamato monos	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
							VC DES.	648.91
							%DIST. DE	24.13
		89.58	51.44	467.11				
		358.31	462.97	1868.44				
		13.32	17.21	69.47				
				100.00			VCT MENU	2689.71

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7755
C.P. MOLLEBAYA AREQUIPA

Silvia Janeth Mamani Calla
ENFERMERA ASISTENCIAL

MENU 14

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	30.00	2.61	1.85	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de fabranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**533.06**
							%DIST. DE	**19.61**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Chicharron de pota ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Calamar grande c	280.00	27.31	0.52	2.58	109	4.64	10.30	124.16
Arroz Pilado o pa	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	60.00	0.45	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	70.00	0.25	0.06	1.31	1	0.45	5.24	6.70
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Lechuga redonda	45.00	0.46	0.07	0.74	1.83	0.63	2.95	5.41
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Harina de trigo	35.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Mandioca	25.00	1.80	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1440.50**
							%DIST. DE	**52.98**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**							
Menudencia de p	60.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Trigo	50.00	9.75	5.35	26.90	39	48.15	107.60	194.75
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.02	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	150.0	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Zapallo macre	50.00	0.18	0.05	1.66	1	0.47	6.66	7.85
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73	2.44	3.46
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**556.07**
							%DIST. DE	**20.45**
		98.56	**75.32**	**413.71**				
		388.25	**677.87**	**1654.85**				
		14.2	**24.9**	**60.9**				
				100.00			VCT	**2718.97**

Lic. Jessica W. Vera Santos
NUTRICIONISTA
CNP 7285
E.P. MUJERES AREQUIPA

Elita Jeanett Tamani Cuba

DIETA VIH Y TBC

MENU 15

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	Ae (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de lebranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
							VC DES.	**497.72**
							%DIST. DE	**18.26**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Chanfainita con tallarines rojos , refresco y fruta**							
Pulmón de res	100.0	16.51	1.06	0.96	66	9.50	3.84	79.39
Fideos	150.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.30
Papa blanca	200.0	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.01	3.74
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.96	3.19	4.53
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.06	0.15	0.27
Orégano seco	0.12	0.00	0.00	0.01	0	0.01	0.05	0.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
				V.C. ALMUERZO				**1215.67**
				% DISTR. ALMUERZO				**44.59**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	25.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mono	0.50	0.00	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china (2)	30.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
							VC DES.	**823.57**
							%DIST. DE	**30.21**
		82.46	**74.05**	**430.49**				
		329.84	**674.52**	**1721.94**				
		12.10	**24.74**	**63.16**				
				100.00			**VCT**	**2726.30**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.B.P. 2001
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janeth Ramos Cuba
LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA
CAP. 349

MENU 16

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	30.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.10
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								688.44
								25.57
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Cerdo	150.00	14.26	14.95	0.00	57	134.54	0.00	191.57
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Vinagre	1.60	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Comino	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	1.76	0.39	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								1483.09
								55.08
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**331.74**
							%DIST. DE	**12.32**
		75.49	**68.87**	**442.71**				
		301.97	**619.79**	**1770.85**				
		11.2	**23.0**	**65.8**				
				100.00			VCT	**2692.60**

Lic. Jessica [illegible] Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. [illegible]
E.P. MOLIENDO AREQUIPA

Silvia Jeanette Manrique Coila
LICENCIADA EN ENFERMERIA HUMANA
C.E.P. [illegible]

MENU 17

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.46	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de fabranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**617.47**
							%DIST. DE	**22.38**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.26	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Caldo blanco + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	16.46	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o pa	70.00	5.74	0.35	54.46	22.96	3.15	217.84	243.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Garbanzo crudo	40.00	6.91	2.20	21.64	27.65	19.764	86.54	133.95
Papa blanca	200.00	3.44	0.16	36.57	13.78	1.476	146.29	161.54
Yuca blanca	150.00	0.84	0.21	41.27	3.36	1.89	165.06	170.31
Chuño blanco	80.00	0.36	0.00	3.53	1.44	0	14.11	15.55
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	16.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	40.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.4824	12.11	14.10
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Naranja	100.00	1.76	0.20	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC Alm	**1236.45**
							% Dist	**44.81**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA	**Pollo a la mostaza , arroz e infusion**							
Arroz Pilado o pa	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.42	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.63	15.14	17.62
Mostaza	8.00	0.78	1.58	0.75	3.14	14.18	3.01	20.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.95	3.19	4.53
								716.10
								25.95
		79.02	**77.44**	**436.59**				
		316.08	**696.92**	**1746.35**				
		11.45	**25.26**	**63.29**				
				100.00			**VCT MENU**	**2759.36**

Lic. Jesús W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 00 MIEMBRES AREQUIPA

Silvia Jeanette Ramírez Cuéllar
Licenciada en Nutrición Humana
C.A.P. 2864

DIETA VIH Y TBC

MENU 18

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.25	0.00	0.00	0.04	0	0.00	0.18	0.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**551.95**
							%DIST. DE	**20.52**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	58.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Guiso de pallares con pollo picado , arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de res pec	100.00	18.53	1.39	0.00	74.12	12.53	0.00	86.65
Pallares. con cie	120.00	24	1.4	73.7	96	12.60	294.80	403.40
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
tal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.56
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	55.00	0.44	0.11	2.34	1.74	0.99	9.37	12.09
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Pepinillo o Pepin	75.00	0.29	0.06	1.62	1	0.53	6.06	7.78
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Lechuga redonda	50.00	0.53	0.08	0.88	2.13	0.74	3.44	6.31
Ajos	4.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.88	6.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabez	85.00	2.80	0.11	6.44	11.20	1.03	25.74	37.97
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.08	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
							VC DES.	**1509.53**
							%DIST. DE	**56.13**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	90.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina vegeta	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	33	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**438.96**
							%DIST. DE	**16.32**
		94.37	**64.57**	**432.78**				
		377.48	**581.17**	**1731.12**				
		14.0	**21.6**	**64.4**				
				100.00			**VCT**	**2689.77**

Lic. Jessica W. Vica Basilio
C.P. MEDICOS AREQUIPA

Licenciada en Nutrición Humana

DIETA VIH Y TBC

MENU 19

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.50	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.33	196.98
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**647.11**
							%DIST. DE	**23.47**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.26	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pollo al sillao, arroz,fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pa	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.0	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Sillao	7.00	0.79	0.67	0.07	3	6.05	0.28	9.49
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.70	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabe	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Cebolla china (2)	30.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC ALMUE	**1482.88**
								53.78
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								435.03
								15.89
		83.85	**84.25**	**468.93**				
		335.40	**578.24**	**1843.72**				
		12.2	**21**	**67**				
				100.00				**2737.38**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. MILAGROS AREQUIPA

Silvia Janeth Manani Ortiz
TECNOLOGA EN NUTRICIÓN
C.P.

DIETA VIH Y TBC

MENU 20

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + palta**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Tomate	40.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	50.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.6875	5.71	36.13
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**381.91**
							%DIST. DE	**14.19**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Cau cau de mondongo, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	155.0	12.71	0.78	120.59	51	6.98	482.36	540.18
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Mondongo de res	130.0	13.18	2.73	0.78	53	24.57	3.12	80.42
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	280.0	4.48	0.21	47.54	18	1.92	190.17	210.00
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado seco	10.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mono	0.30	0.00	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	33.00	0.00	0.00	32.44	0	0.00	129.76	129.76
							VC DES.	**1421.70**
						%	**DIS ALM.**	**52.82**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.03	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	0.50	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								698.84
								25.96
		76.29	**77.56**	**422.14**				
		305.17	**698.06**	**1688.56**				
		11.34	**25.93**	**62.73**				
				100.00			**VCT MENU**	**2691.80**

Lic. Jaime W. Vera Benites
C.P. INGENIERO AREQUIPA

Rita Jeanette Zamani Cuba
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3604

DIETA VIH Y TBC

MENU 21

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
							VC DES.	514.16
							%DIST. DE	18.92
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	73.74
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta							
Pescado	280.00	43.55	7.86	0.60	174	70.76	2.42	247.38
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	8.99
Lechuga redonda	70.00	0.46	0.07	0.74	2	0.63	2.94	5.39
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	1513.33
							%DIST. DE	55.68
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de fideos con menudencia de pollo							
Menudencia de p	60.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	501.01
							%DIST. DE	18.43
		106.28	76.65	400.71				
		425.12	689.87	1602.84				
		15.64	25.38	58.97				
				100.00			VCT	2717.83

Lic. Jessica Vila Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 7281
E.P. MILITARES AREQUIPA

Silvia Janeth Mamani Cui
NUTRICIONISTA
C.M. 7958

DIETA VIH Y TBC

MENU 22

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + huevo sancochado**							
Cocoa	4.00	0.76	0.66	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.96	9.10	2.25	71.80	83.15
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.16	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								508.73
								18.31
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Carapulcra con cerdo , arroz , fruta y refresco**							
Papa seca	100.00	8.20	0.70	72.60	32.80	6.3	290.40	329.50
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Cerdo	100	11.52	12.08	0.00	46.08	108.72	0.00	154.80
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Maní crudo con	10.00	1.71	3.42	1.26	6.84	30.80	5.03	42.67
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	60.00	0.96	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC Alm	**1411.59**
							% Dist	**50.81**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Higado frito , arroz + infusion**							
Higado de res	80.0	11.20	2.58	0.56	44.80	23.184	2.24	70.22
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	9.00	0.11	0.06	0.74	0.43	0.405	2.95	3.79
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco molido	15.00	1.65	0.42	12.38	6.60	3.78	49.50	59.88
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Comines	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
							VC DES.	**668.40**
						%	**DIS ALM.**	**24.06**
		85.79	**72.60**	**445.36**				
		343.16	**653.44**	**1781.46**				
		12.4	**23.5**	**64.1**				
				100.00				
							VCT	**2778.05**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3301
E.P. MUJERES AREQUIPA

Rita Judith Huanca Ojeda
Licenciada en Enfermería
CEP. 1334

DIETA VIH Y TBC

MENU 23

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.69
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								681.09
								25.17
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.07	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**							
Carne de res pec	150.00	27.60	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	90.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.87	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.06
Comino	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.05	0.83	1	0.46	3.32	4.46
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	0.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	100.0	2.00	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
							VC Alm	**1487.39**
							% Dist	**54.98**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	8.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Mermelada De fr	30.00	0.12	0.06	21.83	0	0.54	87.32	88.74
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.96	100.52	114.91
							VC DES.	**347.81**
							%DIST. DE	**12.86**
		94.30	**61.21**	**444.35**				
		377.18	**550.93**	**1777.41**				
		13.94	**20.36**	**65.70**				
				100.00			**VCT**	**2705.53**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1280
E.P. MUJERES AREQUIPA

Rosa Alcedo Mamani Cuba
ASISTENTA DE NUTRICION HUMANA
C.A.P. 1864

MENU 24

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**617.47**
							%DIST. DE	**22.67**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Caldo de pollo + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	85.00	13.13	2.30	0.00	53	20.68	0.00	73.19
Fideos	80	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Pomi	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Papa blanca	200.00	3.44	0.16	38.57	13.78	1.476	146.29	161.54
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.46	0.86	0.81	5.80	7.48
Cebolla de cabez	80.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.603	15.14	17.62
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Verduras surtidas	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.70	8	3.44	107.10	118.19
							VC Alm	**1048.78**
							% Dist	**38.51**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	25.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de cabez	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**868.01**
							%DIST. DE	**31.87**
		79.32	**73.51**	**436.19**				
		317.27	**661.58**	**1744.74**				
		11.6	**24.3**	**64.1**				
				100.00		**V.C.T. MENU**		**2723.60**

Lic. Jesaloy W. Vera Bustos
NUTRICIONISTA
C.E.P. 2243
C.P. MUJERES AREQUIPA

MENU 25

ALIMENTO	gripor (g)	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.18	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								569.73
								21.18
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**							
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.87	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Guiso de frejol con pollo, arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	16.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Frijol caballero o	120.0	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.06
Aceite vegetal	25.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	0.96	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redonda	80.00	0.52	0.08	0.84	2	0.72	3.36	6.16
Glutamato mono	0.30	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.55	3.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabea	60.00	2.80	0.06	4.54	11.20	0.72	18.17	30.09
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1508.17**
							%DIST. DE	**56.06**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**							
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	7.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.06	1.87
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina vegeta	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**423.08**
							%DIST. DE	**15.73**
		94.23	**79.62**	**419.45**				
		376.92	**635.59**	**1677.79**				
		14.01	**23.63**	**62.36**				
				100.00			VCT	**2690.31**

Lic. Jessica B. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
CMP N° 12001
E.P. WILICHES AREQUIPA

Elena Janeth Zamani Calla
NUTRICIONISTA
CMP 2004

MENU 26

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	625.24
							%DIST. DE	23.24
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	73.74
Almuerzo:	Pollo al maní , arroz , fruta y refresco							
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	110.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Maní crudo, con	10.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	180.0	3.21	0.15	34.12	13	1.36	136.48	150.71
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Comino	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.90
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC ALMUE	1420.94
								52.82
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.08	157.96
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								454.45
								16.89
		80.14	66.85	429.23				
		320.57	612.44	1756.94				
		11.92	22.77	65.31				
				100.00				2689.95

Lic. Jessica M. Vera Benites
C.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 27

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Café + 02 panes + manjar							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**463.55**
							%DIST. DE	**17.16**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.00	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
				V.C. ALMUERZO				**1281.89**
				% DISTR. ALMUERZO				**47.45**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	Pollo encebollado , arroz e infusion							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.90
Cebolla de cabez	80.00	0.84	0.12	6.76	3	1.08	27.12	31.56
Glutamato monos	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								766.77
								28.38
		65.88	**69.80**	**432.47**				
		343.51	**628.17**	**1729.88**				
		12.715	**23.252**	**64.03**				
				100.00				**VCT MENU**	**2701.56**

Lic. Jeanette W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 7 C.N.P.
E.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 28

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	0.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de fabranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.88
							VC DES.	**514.16**
							%DIST. DE	**19.00**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Chicharron de pota ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Calamar grande c	280.00	27.31	0.52	2.58	109	4.64	10.30	124.10
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	80.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.60
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	3.08	0.70	26.18	15	6.30	104.72	126.72
Mandioca	25.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1498.83**
							%DIST. DE	**55.69**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	0.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**							
Menudencia de p	60.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Trigo	30.00	5.86	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	0.06	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.86
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
							VC DES.	**511.56**
							%DIST. DE	**18.91**
		91.86	**82.81**	**398.31**				
		367.45	**745.31**	**1593.23**				
		13.6	**27.5**	**58.9**				
				100.00			**VCT**	**2705.98**

Lic. Jesús M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1885
E.P. HOSPITAL AREQUIPA

DIETA VIH Y TBC

MENU 29

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + atun**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardin	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**486.84**
							%DIST. DE	**17.67**
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.26	4.53	0.97	29	40.76	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pure de papa con asado de pollo , arroz , refresco + fruta**							
Papa blanca	200.00	3.78	0.18	40.14	15	1.62	160.56	177.30
Leche evaporada	20.0	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Margarina vegeta	10.00	0.06	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.89
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Aceite vegetal	22.00	0.00	22.00	0.00	0.00	198	0.00	198.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Perejil	4.00	0.10	0.01	0.13	0	0.13	0.52	1.03
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.06	0.0064	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
							VC DES.	**1335.62**
							%DIST. DE	**48.47**
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	90.00	5.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.87	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	25.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Cebolla china (2)	25.00	0.41	0.07	1.33	2	0.64	5.33	7.60
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.72	5.13	6.86
Sillao	7.00	0.79	0.67	0.07	3	6.05	0.28	9.48
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
							VC DES.	**743.76**
							%DIST. DE	**26.99**
		78.93	**77.66**	**435.23**				
		315.73	**698.91**	**1740.92**				
		11	**25**	**63**				
				100.00			VCT	**2755.56**

Dra. Jessica Maquera Ch.
Licenciada en Nutrición Humana
C.M.P. 7194

Lic. Jessica Vica Bustos
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7281
E.P. MUJERES AREQUIPA

MENU 30

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								649.23
								23.73
REFRIGERIO: Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
							VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Sacta de pollo, arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Maní crudo, con	10.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.02	34.14
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	180.00	3.48	0.17	36.93	14	1.49	147.72	163.12
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	0.80	0.57888	3.99	5.37
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50	0.40	0.10	2.13	2	0.88	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								1586.32
								57.97
REFRIGERIO: Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
							VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.55
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**311.39**
							%DIST. DE	**11.38**
		90.54	**67.20**	**442.33**				
		362.16	**604.81**	**1769.31**				
		13.2	**22.1**	**64.7**				
				100.00			**VCT**	**2736.28**

DIETISTA COLEGIADA
C.D.P. 2300
E.P. MUJERES AREQUIPA

BLANCA JANETH ... ARAGON
DIETISTA
CDP 2300

MENUS DIETAS - GASTRITIS			
FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
MENU 1	INFUSION + 2 PANES + HUEVO	ASADO DE POLLO, ARROZ, PAPA	SOPA DE POLLO
MENU 2	LECHE CON MACA+ 2 PANES + MANIAR	MATASQUITA DE RES , ARROZ	ARROZ AMARILLO+ INFUSION
MENU 3	SOYA CON PIÑA + 2 PANES + MORTADELA	SUDADO DE PESCADO +PAPA+ARROZ	INFUSION +1 PAN + QUESO
MENU 4	CEBADA + 2 PANES+ACEITUNA	ESCABECHE DE POLLO, ARROZ, PAPA	MAZAMORRA DE FRUTA SIN LECHE + 1 PAN
MENU 5	INFUSION + 2 PANES + HUEVO SANCOCHADO	GUISO DE ACELGA CON POLLO,ARROZ	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ+ INFUSION
MENU 6	AVENA + 2 PANES+ QUESO	POLLO A LA OLLA , ARROZ, PAPA+ ENSALADA SANCOCHADA	INFUSION + PAN + ACEITUNA
MENU 7	SEMOLA CON VAINILLA+2 PANES + JAMONADA	REVUELTO DE ZANAHORIA, ARROZ	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 8	CEBADA + 2 PANES + QUESO	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ, PAPA	INFUSION, PAN, MERMELADA
MENU 9	COCOA CON MACA+ 02 PANES +PALTA	LOCRO CON RES PECHO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTA
MENU 10	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 11	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
MENU 12	SIETE CEREALES + 02 PANES +ACEITUNA	SOPA DE POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA + 01 PAN
MENU 13	INFUSION+ 02 PANES + MANIAR	GUISO DE FIDEOS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	CAU CAU DE POLLO, ARROZ + INFUSION
MENU 14	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
MENU 15	COCOA CON MACA + 02 PANES + ATUN	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTAS
MENU 16	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ASADO DE POLLO ,ENSALADA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 17	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
MENU 18	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + JAMONADA	REVUELTO DE ZANAHORIA ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
MENU 19	CEBADA + 02 PANES +ACEITUNA	POLLO A LA OLLA,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA+ 01 PAN
MENU 20	INFUSION + 02 PANES + PALTA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MENU 21	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 22	MACA CON COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTA
MENU 23	CEBADA + 02 PANES +QUESO	ESTOFADO DE RES, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 24	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO DE POLLO , ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
MENU 25	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
MENU 26	SIETE CEREALES + 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL MANI,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA + 01 PAN
MENU 27	INFUSION+ 02 PANES + MANIAR	CAU CAU DE POLLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA OLLA+ ARROZ + INFUSION
MENU 28	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
MENU 29	COCOA CON MACA + 02 PANES + MANIAR	ASADO DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO,FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTA
MENU 30	AVENA + 02 PANES +QUESO	SACTA DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 01

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + huevo sancochado**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Huevo de gallina	60.00	7.94	4.94	1.06	31.76	44.4528	4.23	80.44
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**397.33**
							%DIST. DE	**19.88**
ALMUERZO:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112.08	44.084	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
				V.C. ALMUERZO				**1027.39**
				% DISTR. ALMUERZO				**51.40**
CENA:	**Sopa de pollo**							
Carne de Pollo E	80.00	12.36	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Apio	12.00	0.08	0.02	0.38	0.22	0.14	1.52	1.88
Poro	12.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.88	3.65	5.81
Nabo	10.00	0.08	0.02	0.36	0.24	0.18	1.44	1.86
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.28	15.04	0.72	125.12	140.88
Papa blanca	150.00	2.80	0.13	29.77	11.21	1.20	119.08	131.50
Aceite vegetal	7.00	0.00	7.00	0.00	0.00	63.00	0.00	63.00
Zanahoria	45.00	0.23	0.19	3.52	0.92	1.72	14.08	16.72
Pimiento	40.00	0.50	0.17	2.56	1.99	1.494	10.23	13.71
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
								574.18
								28.72
		76.93	**36.28**	**341.08**				
		307.73	**326.51**	**1364.33**				
		15.4	**16.3**	**68.3**				
				99.98			**VCT MENU**	**1998.91**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 02

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Leche con maca + 02 panes + manjar							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	567.31
							%DIST. DE	23.89
ALMUERZO:	Matasquita con pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	150.0	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.08	2.03	3	0.68	8.12	11.77
Arroz Pilado o pu	160.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	30.00	0.37	0.05	2.96	1	0.47	11.80	13.73
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
				V.C. ALMUERZO				1094.40
				% DISTR. ALMUERZO				46.09
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion							
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	0.16	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.82	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.08	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
								712.99
								30.02
		79.84	54.43	391.36				
		319.36	489.90	1565.46				
		13.46	20.63	65.92				
				100.00			VCT MENU	2374.70

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 03

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**514.16**
							%DIST. DE	**22.60**
Almuerzo:	**Sudado de pescado , arroz , papa, refresco y fruta**							
Pescado	280.00	46.57	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o p	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.59
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	60.0	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado secc	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ajos	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5	0.54	53.52	59.10
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
							VC DES.	**1345.00**
							%DIST. DE	**59.12**
CENA:	**Infusion , pan ,queso**							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	1	0.36	1.19	2.10
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**415.94**
							%DIST. DE	**18.28**
		88.21	**56.76**	**352.88**				
		352.85	**510.74**	**1411.51**				
		15.5	**22.4**	**62.0**				
				100.00			**VCT**	**2275.10**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 04

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
							VC DES.	**506.32**
							%DIST. DE	**24.13**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo , arroz , refresco y fruta**							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Ajos	7	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Camote morado	180.00	2.42	0.52	44.41	10	4.67	177.64	191.98
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	160.0	2.09	0.42	29.23	8	3.76	116.93	129.04
								1240.96
						%	**DIS ALM.**	**59.15**
CENA:	**Mazamorra de fruta sin leche + 01 pan**							
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Manzana de agu	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
								350.60
								16.71
		58.46	**34.10**	**389.28**				
		233.83	**306.94**	**1557.10**				
		11.15	**14.63**	**74.22**				
				100.00				**2097.88**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 05

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + huevo sancochado**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**381.31**
							%DIST. DE	**16.52**
ALMUERZO:	**Guiso de acelga con pollo , arroz , refresco + fruta**							
Carne de Pollo E	80.00	12.36	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Acelgas, hojas de	50	1.01	0.14	2.44	4	1.24	9.75	15.04
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.05
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	150.0	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.18
Cebolla de cabez	80.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.81
Plátano de seda	160.0	2.09	0.42	29.23	8	3.78	116.93	129.04
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
				V.C. ALMUERZO				**1127.73**
				% DISTR. ALMUERZO				**49.83**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pu	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.80
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabez	45.0	0.42	0.06	3.41	2	0.54	13.63	15.88
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**784.32**
							%DIST. DE	**34.65**
		74.05	**37.14**	**408.23**				
		296.21	**334.25**	**1632.90**				
		13.1	**14.8**	**72.1**				
				100.00			VCT	**2263.37**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 06

ALIMENTO	gripor	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								469.44
								23.71
Almuerzo:	**Pollo a la olla, arroz ,refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.63
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC Alm	**1213.82**
							% Dist	**61.31**
CENA:	**Infusion + 01 pan + aceituna**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**296.70**
							%DIST. DE	**14.99**
		63.90	**43.40**	**333.45**				
		255.61	**390.57**	**1333.79**				
		12.9	**19.7**	**67.4**				
				100.00			**VCT**	**1979.97**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 07

ALIMENTO	gripper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**551.88**
							%DIST. DE	**25.66**
Almuerzo:	**Revuelto de zanahoria, arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	0.76	1.42	11.63	13.81
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1.27	0.71	6.81	8.79
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Huevo de gallina	20.00	2.65	1.65	0.35	10.58	14.8176	1.41	26.81
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.55	3.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	16.80	40.5	1.98	59.28
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC DES.	**1140.87**
							%DIST. DE	**53.04**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
Carne de Pollo E	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.144	0.00	64.29
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
							VC DES.	**458.33**
							%DIST. DE	**21.31**
		73.28	**51.24**	**349.19**				
		293.12	**461.19**	**1396.77**				
		13.6	**21.4**	**64.9**				
				100.00			**VCT**	**2151.08**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 08

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								540.53
								26.43
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas (	40.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	1.85	0.09	19.82	7	0.79	78.50	86.68
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado secc	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC Alm	**1247.64**
							% Dist	**61.00**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Mermelada De fr	20.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**257.28**
							%DIST. DE	**12.58**
		73.54	**32.04**	**365.73**				
		294.14	**288.40**	**1462.90**				
		14.4	**14.1**	**71.5**				
				100.00			**VCT**	**2045.45**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 09

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Cocoa con maca + 02 panes + palta							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.8875	5.71	36.13
								442.16
								22.47
ALMUERZO:	Locro con res pecho, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de res pec	60.00	8.95	0.67	0.00	35.78	6.05	0.00	41.83
Tripas, menudo	40.00	9.48	2.24	0.40	38	20.16	1.60	59.68
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	12.40	0.15	0.06	1.02	1	0.56	4.07	5.22
Ají verde (2)	5.00	0.05	0.03	0.42	0	0.24	1.66	2.24
Papa blanca	300.0	5.80	0.28	61.55	23	2.48	246.19	271.86
Cebolla de cabez	30.00	0.26	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Cilandro	2.80	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.84
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	1234.96
						%	DIS ALM.	62.75
CENA:	Mazamorra de frutas							
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Manzana de agu	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								290.81
						%DIST CENA		14.78
		51.51	24.02	386.43				
		206.03	216.19	1545.71				
		10.5	11.0	78.5				
				100.00			VCT MENU	1967.93

Lic. [illegible] M. Villa Bardales
NUTRICIONISTA
C.P. [illegible] AREQUIPA

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 10

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**396.20**
							%DIST. DE	**18.28**
ALMUERZO:	**Revuelto de verduras , arroz , fruta y refresco**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negra	20.00	0.54	0.17	0.96	2	1.57	3.80	7.55
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	100.0	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	8.99
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC DES.	**1248.53**
							% DIS ALM.	**57.60**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	12.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
								522.94
								24.12
		59.15	**20.63**	**436.35**				
		236.60	**185.67**	**1745.40**				
		10.9	**9**	**81**				
				100.00			**VCT MENU**	**2167.67**

Lic. Jessica W. Mina Benites
C.P. Militares Adaptada

Silvia Jeanette Moncada Calle
C.N.P. 2000

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 11

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.76	0	0.00	99.10	99.10
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								530.09
								26.92
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.85	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
				V.C. ALMUERZO				**1074.27**
				% DISTR. ALMUERZO				**54.56**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**							
Hierbas	5.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**364.44**
							%DIST. DE	**18.51**
		62.24	**38.31**	**343.76**				
		248.96	**344.83**	**1375.02**				
		12.6	**17.5**	**69.8**				
				100.00			VCT	**1968.80**

Lic. Jaqueline M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1183
E.P. INCANCO AREQUIPA

Elena Jeanette Mamani Chalco
NUTRICIONISTA DIETISTA
C.N.P. 2004

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 12

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	5.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.86
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.88	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.26
Quinua Harina d	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	80.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	**505.23**
							%DIST. DE	**27.95**
Almuerzo:	**Sopa de pollo , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Fideos	40.00	3.76	0.06	31.28	15.04	0.72	125.12	140.88
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Apio	6.50	0.03	0.01	0.21	0.12	0.08	0.82	1.02
Poro	3.30	0.09	0.03	0.25	0.36	0.24	1.00	1.60
Papa blanca	100.00	1.41	0.07	14.94	5.63	0.60	59.76	66.00
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**907.95**
							%DIST. DE	**50.22**
CENA:	**Mazamorra de maizena + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.08	157.95
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.68	0.09	21.54	11.52	0.61	86.16	98.49
								394.68
								21.83
		44.19	**47.95**	**299.88**				
		176.74	**431.58**	**1199.52**				
		9.8	**24**	**66**				
				100.00				**1807.86**

Lic. Jeanette Vera Barrios
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1328
E.P. MILITAR AREQUIPA

Edith Jeanette Mamani Cruz
ENFERMERA DE MEDICINA INTERNA
C.E.P. 7609

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 13

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + manjar**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**405.22**
							%DIST. DE	**18.27**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.86
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
							VC DES.	**1163.62**
						%	DIS ALM.	**52.45**
CENA:	**Cau cau de pollo, arroz + infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo E	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.144	0.00	64.29
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
							VC DES.	**649.54**
							%DIST. DE	**29.28**
		71.05	**37.70**	**398.72**				
		284.19	**339.29**	**1594.90**				
		12.81	**15.29**	**71.89**				
				100.00			VCT MENU	**2218.38**

Lic. Jesús M. Vilca Benites
C.M. 1208
E.N. MEJORADO AREQUIPA

Silvia Janeth Mamani Chila
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3000

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 14

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	30.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**533.06**
							%DIST. DE	**26.25**
Almuerzo:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	150.00	23.18	4.05	0.00	93	36.45	0.00	129.15
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1058.30**
							%DIST. DE	**52.12**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**							
Carne de Pollo E	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.144	0.00	64.29
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zapallo macre	50.00	0.18	0.05	1.66	1	0.47	6.66	7.85
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73	2.44	3.46
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**439.32**
							%DIST. DE	**21.63**
		69.56	**49.21**	**327.38**				
		278.26	**442.92**	**1309.51**				
		13.7	**21.8**	**64.5**				
				100.00			**VCT**	**2030.68**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 15

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + manjar**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
							VC DES.	**562.00**
							%DIST. DE	**29.40**
ALMUERZO:	**Tallarines rojos con pollo , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	150.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.30
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Sal	8.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.09	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.01	3.74
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	0.12	0.00	0.00	0.01	0	0.01	0.05	0.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
				V.C. ALMUERZO				**1097.82**
				% DISTR. ALMUERZO				**57.44**
CENA:	**Mazamorra de frutas**							
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Manzana de agua	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								251.49
						%DIST CENA		**13.16**
		195.50	**315.95**	**1399.86**				
		10.23	**16.53**	**73.24**				
				100.00			**VCT**	**1911.30**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 16

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	30.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								544.04
								25.21
ALMUERZO:	**Asado de pollo , arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92.29	36.288	0.00	128.58
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	100.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								1331.91
								61.71
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	20.00	1.92	0.06	14.36	8	0.54	57.44	65.86
							VC DES.	**282.80**
							%DIST. DE	**13.09**
		63.26	**41.18**	**383.69**				
		253.04	**370.64**	**1534.77**				
		11.7	**17.2**	**71.1**				
				100.00			VCT	**2158.45**

Lic. Jessica V. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2390
E.S. MS - HRDC - AREQUIPA

Mtra. Jessica Mamani Cuti
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2063

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 17

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Pan de labranza	85.00	8.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**459.12**
							%DIST. DE	**21.03**
Almuerzo:	**Caldo blanco + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o pu	70.00	5.74	0.35	54.46	22.96	3.15	217.84	243.95
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Garbanzo crudo	40.00	6.91	2.20	21.64	27.65	19.764	86.54	133.96
Papa blanca	200.00	3.44	0.16	36.57	13.76	1.476	146.29	161.54
Yuca blanca	150.00	0.84	0.21	41.27	3.36	1.89	165.06	170.31
Chuño blanco	80.00	0.36	0.00	3.53	1.44	0	14.11	15.55
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.06	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	40.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.4824	12.11	14.10
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.08
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC Alm	**1131.87**
							% Dist	**51.85**
CENA	**Pollo a la olla, arroz e infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.95	3.19	4.53
								591.80
								27.11
		86.07	**29.98**	**412.16**				
		264.28	**269.85**	**1648.65**				
		12.11	**12.36**	**75.53**				
				100.00			**VCT MENU**	**2182.78**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 401 DIRECC. LAMBAYEQUE

Biola Jeanette Tantaleán Cue...
NUTRICIONISTA
C.S.P. 3608

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 18

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.25	0.00	0.00	0.04	0	0.00	0.18	0.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**551.95**
							%DIST. DE	**26.62**
Almuerzo:	**Revuelto de zanahoria, arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	0.76	1.42	11.63	13.81
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1.27	0.71	6.81	8.79
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Huevo de gallina	20.00	2.65	1.65	0.36	10.58	14.8176	1.41	26.81
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.56	3.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	16.80	40.5	1.98	59.28
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC DES.	**1140.87**
							%DIST. DE	**55.02**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**380.86**
							%DIST. DE	**18.37**
		62.77	**49.06**	**345.26**				
		251.07	**441.58**	**1381.02**				
		12.1	**21.3**	**66.6**				
				100.00			**VCT**	**2073.67**

Lic. Jessica M. Vera Benites
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Jeanett Armani Calle
Lic. Dietista

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 19

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
							VC DES.	**506.32**
							%DIST. DE	**22.27**
ALMUERZO:	**Pollo a la olla, arroz,fruta y refresco**							
Arroz Pilado o p	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.0	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.16	113.73	126.69
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.76	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
							VC ALMUE	**1411.62**
								62.10
CENA:	**Mazamorra de maizena + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.96
azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
								355.36
								15.63
		62.22	**44.23**	**406.60**				
		248.88	**398.04**	**1626.39**				
		10.9	**18**	**72**				
				100.00				**2273.30**

Lic. Jessica M. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 0000
C.P. MUSEREO AREQUIPA

Mg. Jaime Ramírez Cuba
NUTRICIONISTA
C.A.P. 0000

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 20

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + palta**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.6875	5.71	36.13
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**313.71**
							%DIST. DE	**14.28**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo E	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.144	0.00	64.29
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado seco	10.00	0.70	0.78	5.67	2.80	7.02	23.46	33.30
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
							VC DES.	**1251.02**
						%	**DIS ALM.**	**56.95**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
								631.88
								28.77
		58.43	**60.71**	**354.12**				
		233.72	**546.42**	**1416.48**				
		10.64	**24.88**	**64.48**				
				100.00			**VCT MENU**	**2196.61**

Lic. Jessica M. Alica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3000
D.R. REGION AREQUIPA

Elvia Jeanett Quispe Cruz
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3868

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 21

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**514.16**
							%DIST. DE	**24.77**
Almuerzo:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	160.00	23.18	4.06	0.00	93	36.45	0.00	129.15
Arroz Pilado o pa	160.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1058.30**
							%DIST. DE	**50.98**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
Carne de Pollo E	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.144	0.00	64.29
Fideos	80.00	6.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**503.33**
							%DIST. DE	**24.25**
		68.30	**45.61**	**348.03**				
		273.18	**410.48**	**1392.12**				
		13.16	**19.77**	**67.06**				
				100.00			**VCT**	**2075.79**

Lic. Jessica W. Vilca Sanchez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1981
E.P. MUJERES AREQUIPA

Silvia Janeth Mamani Ccallo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2369

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 22

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + huevo sancochado**							
Cocoa	4.00	0.76	0.88	1.91	3.04	8.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0	58.98	58.98
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								430.09
								27.23
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	80.00	14.01	2.45	0.00	56	22.03	0.00	78.06
Papa blanca	100.0	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	6.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
				V.C. ALMUERZO				**956.87**
				% DISTR. ALMUERZO				**60.58**
CENA:	**Mazamorra de frutas**							
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Manzana de agu	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								192.51
						%DIST CENA		**12.19**
		51.86	**10.27**	**319.90**				
		207.46	**92.40**	**1279.62**				
		13.1	**5.9**	**81.0**				
				100.00				
							VCT	**1579.48**

Lic. Jessica A. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1251
E.P. MILITARES ARBIGUIRA

Silvia Jeanette Matzumi Ortiz
Licenciada en Nutrición
C.N.P. 2002

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 23

ALIMENTO	gnper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								524.11
								24.23
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**							
Carne de res pec	150.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.78	0.00	129.98
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	46.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabe	80.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	160.0	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
							VC Alm	**1364.35**
							% Dist	**63.06**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	8.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Mermelada De fr	20.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**274.97**
							%DIST. DE	**12.71**
		74.21	**44.42**	**366.71**				
		296.86	**399.75**	**1466.82**				
		13.72	**18.48**	**67.80**				
				100.00			**VCT**	**2163.43**

Lic. Jessica W. Vera Benites
N.T.P. 1267
C.E.P. 1289
E.P. NUTRICIÓN AREQUIPA

Biola Jeanett Ramírez Cuba
Médico Gastroenterólogo
C.M.P. 1968

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 24

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	36.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
Pan de labranza	65.00	8.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**459.12**
							%DIST. DE	**21.20**
Almuerzo:	**Caldo de pollo + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	85.00	13.13	2.30	0.00	53	20.66	0.00	73.19
Fideos	80	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Papa blanca	100.00	1.72	0.08	18.29	6.89	0.738	73.14	80.77
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.603	15.14	17.62
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC Alm	**909.03**
							% Dist	**41.97**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	25.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.83
Cebolla de cabes	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**797.57**
							%DIST. DE	**36.83**
		63.40	**42.42**	**382.58**				
		253.60	**381.80**	**1530.32**				
		11.7	**17.6**	**70.7**				
				100.00		**V.C.T. MENU**		**2165.72**

Lic. Adm. Víctor Benites
NUTRICIONISTA
C.P.P. 1300
E.P. INGENIEROS AREQUIPA

Silvia Jeanette Cartagena Cruz
NUTRICIONISTA DIETISTA
C.M.P. 3368

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 25

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + jamonada**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								569.73
								28.70
Almuerzo:	**Revuelto de acelga, arroz , fruta y refresco**							
Acelgas. hojas de	60	0.99	0.14	2.30	4	1.22	9.54	14.72
Huevo de gallina	20.00	2.65	1.65	0.35	11	14.82	1.41	26.81
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Queso parla	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.15	2.55	3.18
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabe	60.00	2.80	0.08	4.54	11.20	0.72	18.17	30.09
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1109.48**
							%DIST. DE	**55.89**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**							
Hierbas	7.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.06	1.87
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.86	0	0.00	78.64	78.64
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**306.00**
							%DIST. DE	**15.41**
		50.96	**51.01**	**330.58**				
		203.83	**459.05**	**1322.32**				
		10.27	**23.12**	**66.61**				
				100.00			VCT	**1985.20**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 26

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	5.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.86
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.88	11.92	17.84
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
							VC DES.	**485.57**
							%DIST. DE	**23.14**
Almuerzo:	**Pollo al maní , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Maní crudo, con	5.00	1.14	2.29	0.84	5	20.61	3.36	28.55
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.88
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC ALMUE	**1277.89**
								60.91
CENA:	**Mazamorra de maizena + 01 pan**							
Maizena	40.00	0.24	0.08	34.68	0.06	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
								334.57
								15.95
		56.87	**46.35**	**363.35**				
		227.49	**417.14**	**1453.40**				
		10.84	**19.88**	**69.27**				
				100.00				**2098.02**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
C.P. INGENIEROS AREQUIPA

Erika Jeanette Mamani C.
NUTRICIONISTA
C.P.N. 964

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 27

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + manjar							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	405.22
							%DIST. DE	18.54
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	1.93	0.09	20.62	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.80
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
				V.C. ALMUERZO				1182.60
				% DISTR. ALMUERZO				54.10
CENA:	Pollo a la olla , arroz e infusion							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabez	30.00	0.32	0.05	2.54	1	0.41	10.17	11.84
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								598.07
								27.36
		71.00	48.79	365.69				
		284.01	439.10	1462.78				
		12.99	20.09	66.92				
				100.00			VCT MENU	2185.89

Lic. Jeanette M. Vizcarra Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 2008
E.P. NUTRICIO AREQUIPA

Licenciada en Nutrición Humana
C.P. 1984

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 28

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**514.16**
							%DIST. DE	**24.64**
Almuerzo:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	150.00	23.18	4.05	0.00	93	36.45	0.00	129.15
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1058.30**
							%DIST. DE	**50.72**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**							
Carne de Pollo E	80.00	11.54	2.02	0.00	46.14	18.144	0.00	64.29
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	26.43	11	1.15	113.73	125.89
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
							VC DES.	**513.98**
							%DIST. DE	**24.63**
		69.77	**53.76**	**330.88**				
		279.09	**483.82**	**1323.53**				
		13.4	**23.2**	**63.4**				
				100.00			**VCT**	**2086.44**

Lic. Jessica W. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1020
E.P. MILENIO AREQUIPA

Silvia Jessica Mamani Cuba
NUTRICIONISTA DIETISTA MAESTRA
C.N.P. 1068

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 29

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + manjar**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**511.80**
							%DIST. DE	**26.70**
ALMUERZO:	**Asado de pollo , arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92.29	36.288	0.00	128.58
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	100.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabeza	30.0	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	40	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1204.47**
							%DIST. DE	**62.83**
CENA:	**Mazamorra de frutas , pan**							
Mandioca	25.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Manzana de agu	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								200.85
						%DIST CENA		**10.48**
		57.48	**31.60**	**350.70**				
		229.94	**284.38**	**1402.80**				
		12.0	**14.8**	**73.2**				
				100.00			**VCT MENU**	**1917.12**

DIETA - GASTRITIS CRONICA Y CANCER

MENU 30

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								489.10
								23.65
ALMUERZO:	**Sacta de pollo, arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Mani crudo, con	10.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.02	34.14
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pan seco molido	20.00	2.20	0.56	16.50	8.80	5.04	66.00	79.84
Papa blanca	100.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	0.80	0.57888	3.99	5.37
Cebolla de cabez	30.0	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	50	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								1341.07
								64.86
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Mermelada De fr	20.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**237.62**
							%DIST. DE	**11.49**
		69.44	**45.04**	**346.16**				
		277.76	**405.39**	**1384.66**				
		13.4	**19.6**	**67.0**				
				100.00			**VCT**	**2067.80**

Lic. Jessica M. Vera Benites
C.P. NUTRICIONISTA AREQUIPA

Silvia Jeanet Manrique Ch.
Licenciada en Nutrición
C.E.P. 3864

DIETAS HIPERTENSION ARTERIAL			
FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
MENU 1	TE+ 02 PANES + PALTA	ASADO DE CHANCHO,ARROZ,ENSALADA	AGUADITO DE POLLO
MENU 2	COCOA CON MACA+2 PANES+ FRUTA	MATASQUITA CON POLLO, ARROZ	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
MENU 3	SOYA CON PIÑA+02 PANES+ FRUTA	SUDADO DE PESCADO , ARROZ,PAPA	INFUSION + 1 PAN + MERMELADA
MENU 4	CEBADA CON LECHE+02 PANES+ ACEITUNA	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA,ARROZ, PAPA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
MENU 5	CEDRON + 2 PANES+ HUEVO SANCOCHADO	POLLO ENCEBOLLADO , ARROZ,PAPA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + INFUSION
MENU 6	AVENA CON LECHE + 2 PANES + QUESO	CARNE ALMENDRADA,ARROZ, PAPA+ ENSALADA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 7	SEMOLA CON VAINILLA + 2 PANES + FRUTA	GUISO DE PALLAR CON POLLO , ENSALADA ,ARROZ	INFUSION+01 PAN + HUEVO
MENU 8	CEBADA CON LECHE +02 PANES+ QUESO	ESTOFADO DE POLLO ,ARROZ,PAPA	SOPA DE SEMOLA CON LECHE
MENU 9	COCOA CON MACA+2 PANES+ PALTA	SUDORO DE RES PECHO ,ARROZ,FRUTA Y REFRESCO	CAMOTE , ARREBOZADO, ARROZ , INFUSION
MENU 10	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	TORTILLA DE VERDURAS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
MENU 11	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + FRUTA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO, ARROZ +ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 12	SIETE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	ARROZ CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 13	CAFE + 02 PANES + MANJAR	GUISO DE FIDEOS + ARROZ+ REFRESCO Y FRUTA	CAU CAU DE PANCA, ARROZ + INFUSION
MENU 14	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + FRUTA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
MENU 15	COCOA CON MACA + 02 PANES + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
MENU 16	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ASADO DE CERDO ,ENSALADA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 17	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	POLLO FRITO, ARROZ + INFUSION
MENU 18	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + FRUTA	GUISO DE PALLARES CON POLLO PICADO ,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 19	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL HORNO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 20	CAFE + 02 PANES + PALTA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MENU 21	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + FRUTA	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
MENU 22	MACA CON COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	CARAPULCRA CON CERDO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	HIGADO FRITO + ARROZ + INFUSION
MENU 23	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ESTOFADO DE RES, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
MENU 24	TE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	SOPA DE POLLO , ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
MENU 25	SEMOLA CON COCOA+ 02 PANES + JAMONADA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
MENU 26	SIETE CEREALES CON LECHE + 02 PANES +ACEITUNA	POLLO AL MANI,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
MENU 27	CAFE + 02 PANES + MANJAR	CAU CAU DE POLLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
MENU 28	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + FRUTA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
MENU 29	COCOA CON MACA + 02 PANES + FRUTA	PURE CON ASADO DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO,FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTAS
MENU 30	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	SACTA DE POLLO ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1184
E.P. MUSEO CAYETANO HERIQUE

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 01

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + palta**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Palta	70.0	13.91	0.90	39.67	56	8.11	158.68	222.44
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
							VC DES.	**554.45**
							%DIST. DE	**26.82**
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Cerdo	160.00	18.89	19.81	0.00	76	178.30	0.00	253.87
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato monc	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
							VC DES.	**990.81**
							%DIST. DE	**47.92**
CENA:	**Aguadito con pollo + infusión**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Ajos	5.00	0.25	0.04	1.37	1.01	0.32	5.47	6.80
Apio	15.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.90	2.36
Poro	12.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.86	3.65	5.81
Nabo	10.00	0.08	0.02	0.36	0.24	0.18	1.44	1.86
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pu	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Papa blanca	60.00	1.12	0.05	11.91	4.40	0.48	47.63	52.60
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Kión	0.30	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Zanahoria	45.00	0.23	0.19	3.52	0.92	1.72	14.08	16.72
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	4.60	0.8748	12.18	17.66
Pimiento	40.00	0.50	0.17	2.56	1.99	1.494	10.23	13.71
Espinaca negra	30.00	0.81	0.26	1.43	3.26	2.3571	5.70	11.32
Cilandro	20.00	0.38	0.15	0.80	1.50	1.3338	3.19	6.03
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
							VC DES.	**522.25**
							%DIST. DE	**25.26**
		78.49	**56.42**	**311.43**				
		313.97	**507.80**	**1245.74**				
		15.2	**24.6**	**60.3**				
							VCT MENU	**2067.51**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 02

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + fruta**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.60	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mandarina	150.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Pan de labranza	80.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**427.86**
							%DIST. DE	**19.48**
ALMUERZO:	**Matasquita con pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.38	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado secc	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
				V.C. ALMUERZO				**1041.27**
				% DISTR. ALMUERZO				**47.41**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**							
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Orégano	3.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0	1.56	1.56
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	30.00	0.26	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	10.00	0.06	0.04	0.73	0	0.36	2.91	3.45
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
								727.39
								33.12
		74.87	**51.71**	**357.92**				
		299.50	**465.36**	**1431.67**				
		13.64	**21.19**	**65.18**				
				100.00			**VCT MENU**	**2196.63**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 03

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + Fruta**							
Harina de soya	25.00	2.19	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**497.18**
							%DIST. DE	**22.54**
Almuerzo:	**Sudado de pescado , arroz , papa, refresco y fruta**							
Pescado	280.00	46.57	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.35	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	60.0	0.55	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado secc	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5	0.54	53.52	59.10
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
							VC DES.	**1355.42**
							%DIST. DE	**61.46**
CENA:	**Infusion , 01 pan , mermelada**							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	1	0.38	1.19	2.10
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Mermelada De fr	25.00	0.08	0.04	13.71	0	0.34	54.83	55.46
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**352.84**
							%DIST. DE	**16.00**
		78.12	**42.50**	**377.60**				
		312.50	**382.54**	**1510.40**				
		14.2	**17.3**	**68.5**				
				100.00			VCT	**2205.44**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 04

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	30.00	0.22	8.86	2.01	1	79.74	8.06	88.88
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
							VC DES.	**558.09**
							%DIST. DE	**23.85**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**							
Arroz Pilado a pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Ajos	7	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	1	0.58	3.99	5.37
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Ají colorado secc	2.00	0.07	0.08	0.61	0	0.73	2.44	3.48
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Camote morado	180.00	2.42	0.52	44.41	10	4.67	177.64	191.98
Cebolla de cabez	80.00	0.85	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	160.0	2.09	0.42	29.23	8	3.76	116.93	129.04
Cominos	0.2	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
								1386.47
							% DIS ALM.	**59.25**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								395.47
								16.90
		64.41	**54.32**	**398.38**				
		257.63	**488.88**	**1593.51**				
		11.01	**20.89**	**68.10**				
				100.00				**2340.02**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 05

ALIMENTO	gripar (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cedron + 02 panas + huevo sancochado**							
Cedron	3.00	0.03	0.00	0.23	0	0.03	0.94	1.07
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza	80.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**351.05**
							%DIST. DE	**15.08**
ALMUERZO:	**Pollo encebollado , arroz , refresco + fruta**							
Carne de Pollo E	120.0	23.98	4.19	0.00	95.91	37.7136	0.00	133.63
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.58	1	0.66	6.33	8.17
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270	0.00	270.00
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco molido	10.00	1.10	0.28	8.25	4.40	2.52	33.00	39.92
Cebolla de cabez	80.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
				V.C. ALMUERZO				**1192.81**
				% DISTR. ALMUERZO				**51.23**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.40	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pu	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.80
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabez	45.0	0.42	0.06	3.41	2	0.54	13.63	15.86
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**784.32**
							%DIST. DE	**33.69**
		82.90	**53.99**	**377.67**				
		331.62	**485.88**	**1510.68**				
		14.2	**20.9**	**64.9**				
				100.00			VCT	**2328.18**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 06

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								590.25
								22.09
Almuerzo:	**Carne almendrada, arroz ,refresco y fruta**							
Carne de res pul	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Cebolla de cabez	70.00	0.66	0.09	5.30	3	0.84	21.20	24.67
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Maní crudo. con	10.00	2.05	4.10	1.50	8	36.87	6.02	51.09
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC Alm	**1488.52**
							% Dist	**55.72**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
carne de pollo	70.00	11.96	12.02	0.00	48	108.17	0.00	156.01
Fideos	60.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**592.81**
							%DIST. DE	**22.19**
		91.18	**72.71**	**413.12**				
		364.72	**654.39**	**1652.48**				
		13.7	**24.5**	**61.9**				
				100.00			VCT	**2671.58**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 07

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + Fruta**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.18	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**446.16**
							%DIST. DE	**21.21**
Almuerzo:	**Guiso de pallares con pollo picado , arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Pallares. con cás	120.00	24	1.4	73.7	96	12.60	294.80	403.40
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1.27	0.71	6.81	8.79
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Pepinillo o Pepin	75.00	0.31	0.08	1.60	1	0.66	6.40	8.16
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.16	2.55	3.18
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ají colorado secc	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC DES.	**1424.91**
							%DIST. DE	**67.74**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Huevo de gallina	55.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**232.54**
							%DIST. DE	**11.05**
		79.96	**29.88**	**378.71**				
		319.85	**268.93**	**1514.83**				
		15.2	**12.8**	**72.0**				
				100.00			VCT	**2103.61**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 08

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								641.68
								24.43
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas (	40.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o p	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Comino	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabe	80.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.66	8	3.67	114.24	126.07
							VC Alm	**1419.26**
							% Dist	**54.02**
CENA:	**Sopa de semola con leche**							
Leche evaporada	40.00	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.60
Sémola de Trigo	50.00	9.75	6.35	26.90	39	48.15	107.60	194.75
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.76	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	150.0	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Huevo de gallina	15.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Zapallo macre	80.00	0.18	0.05	1.66	1	0.47	6.66	7.85
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.81	0.29	0.73	2.44	3.46
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**566.18**
							%DIST. DE	**21.55**
		95.17	**72.96**	**397.46**				
		380.69	**656.60**	**1589.84**				
		14.5	**25.0**	**60.5**				
				100.00			VCT	**2627.12**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 09

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Cocoa con maca + 02 panes + palta							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	15.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.6875	5.71	36.13
								422.50
								16.96
ALMUERZO:	Locro con res pecho, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de res pec	60.00	8.95	0.67	0.00	35.78	6.05	0.00	41.83
Tripas, menudo	40.00	9.48	2.24	0.40	38	20.16	1.60	59.60
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ají verde (2)	5.00	0.08	0.03	0.42	0	0.24	1.66	2.24
Papa blanca	300.0	5.80	0.28	61.55	23	2.48	246.19	271.86
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Cilandro	2.60	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.64
Glutamato monos	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.63	5.11	6.59
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	1228.67
						%	DIS ALM.	49.32
CENA:	Camote arrebozado,arroz,infusion							
Camote morado	100.00	0.95	0.20	17.48	4	1.84	69.90	75.55
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	10.50	4.5	74.80	89.80
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Leche evaporada	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina	15.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Hierbas	3.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.80
					V.C . CENA			840.14
					% DIST.CENA			33.72
	VCT (Gr.)	66.92	51.89	439.13				
	VCT (kcal.)	267.67	467.00	1756.54				
	VCT (%.)	10.74	18.75	70.51		V.C.T. MENU		2491.21
				100.00				

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 10

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**558.49**
							%DIST. DE	**22.15**
ALMUERZO:	**Tortilla de verduras , ensalada, arroz , fruta y refresco**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negra	20.00	0.54	0.17	0.95	2	1.57	3.80	7.55
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pepinillo o Pepin	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Harina de trigo	25.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Coliflor	150.0	5.40	0.27	107.19	22	2.43	428.76	452.79
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabea	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	8.99
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	**73.79**
							VC DES.	**1442.34**
							% DIS ALM.	**57.20**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Orégano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
								520.69
								20.65
		62.90	**41.05**	**475.10**				
		251.62	**369.49**	**1900.41**				
		10.0	**15**	**75**				
				100.00			**VCT MENU**	**2521.52**

Lic. José Luis Vera Benites
C.P. MUJERES AREQUIPA

Elida Jeanette Manuel Cuba
Nutricionista en Alimentaciones
C.N.P. 268

MENU 11

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + fruta**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
								529.29
								22.57
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partida	120.0	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Cebolla de cabez	60.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Papin	70.00	0.31	0.08	1.60	1	0.65	6.41	8.19
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								1452.16
						%	**DIS ALM.**	**61.93**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Margarina veget	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**363.56**
							%DIST. DE	**15.50**
		63.33	**53.30**	**402.99**				
		253.33	**479.74**	**1611.95**				
		10.8	**20.5**	**68.7**				
				100.00			**VCT**	**2345.01**

MENU 12

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	30.00	0.22	8.86	2.01	1	79.74	8.06	88.68
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.68	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	**595.68**
							%DIST. DE	**24.45**
Almuerzo:	**Arroz con pollo , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pu	200.0	16.40	1.00	155.60	66	9.00	622.40	697.00
Orégano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cilandro	20.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca negra	25.00	0.68	0.22	1.19	3	1.96	4.75	9.43
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Arvejas frescas	30.00	1.32	0.11	3.50	5	1.00	13.99	20.27
Zanahoria	40.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1402.16**
							%DIST. DE	**57.56**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.96
azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								438.03
								17.98
		65.65	**54.69**	**420.28**				
		262.59	**492.17**	**1681.11**				
		10.8	**20**	**69**				
				100.00				**2435.87**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7394
E.P. MUNICIPAL AREQUIPA

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 13

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + manjar**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**495.30**
							%DIST. DE	**19.83**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.62	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.36	0.06	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabez	65.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
							VC DES.	**1353.92**
						%	**DIS ALM.**	**54.21**
CENA:	**Cau cau de panza, arroz + infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Mondongo de res	100.0	10.14	2.10	0.60	41	18.90	2.40	61.86
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabez	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Arvejas frescas (	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Glutamato monos	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
							VC DES.	**648.35**
							%DIST. DE	**25.96**
		76.62	**40.38**	**456.91**				
		306.48	**363.46**	**1827.63**				
		12.27	**14.55**	**73.18**				
				100.00			**VCT MENU**	**2497.57**

C.P. MIL. 0000 - AREQUIPA

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 14

ALIMENTO	gríper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + fruta**							
Harina de soya	30.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
naranja	150	0.90	0.30	15.15	3.60	2.7	60.60	66.90
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**523.73**
							%DIST. DE	**18.69**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Carne de pollo	160.00	27.74	27.88	0.00	111	250.88	0.00	361.84
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	70.00	0.25	0.05	1.31	1	0.46	5.24	6.70
Orégano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Aceite vegetal	35.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.00	1	1.91	6.39	9.06
Lechuga redonda	45.00	0.46	0.07	0.74	1.63	0.63	2.96	5.41
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Harina de trigo	35.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Mandioca	25.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
							VC DES.	**1631.24**
							%DIST. DE	**58.20**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**							
Carne de pollo	70.00	11.96	12.02	0.00	48	108.17	0.00	156.01
Sémola de Trigo	50.00	9.75	5.35	26.90	39	48.15	107.60	194.75
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	150.0	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Orégano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Zapallo macre	50.00	0.18	0.05	1.66	1	0.47	6.66	7.85
Ají colorado seco	2.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73	2.44	3.46
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**647.87**
							%DIST. DE	**23.11**
		83.67	**95.55**	**402.04**				
		334.67	**859.99**	**1608.18**				
		11.9	**30.7**	**57.4**				
				100.00			**VCT**	**2802.84**

Licda. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 2261
C.N. MUCHAS GRACIAS

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 15

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + fruta**							
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Naranja tangelo	150.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
							VC DES.	**448.06**
							%DIST. DE	**16.90**
ALMUERZO:	**tallarines rojos con pollo , refresco y fruta**							
Carne de pollo	150.0	28.84	29.09	0.00	116	261.79	0.00	377.57
Fideos	150.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.30
Papa blanca	200.0	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.01	3.74
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.99	3.19	4.53
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Hierba buena	1.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	0.12	0.00	0.00	0.01	0	0.01	0.05	0.06
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
				V.C. ALMUERZO				**1510.48**
				% DISTR. ALMUERZO				**56.97**
CENA:	**Arroz Chaufa con huevoy hot dog+infusion**							
Huevo de gallina	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot do	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pu	90.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Glutamato mono	0.50	0.08	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china (2)	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	5.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
							VC DES.	**692.76**
							%DIST. DE	**26.13**
		77.49	**82.50**	**399.71**				
		309.94	**742.52**	**1598.83**				
		11.69	**28.01**	**60.30**				
				100.00			**VCT**	**2651.29**

Lic. Angela M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0081
E.P. MUJERES AREQUIPA

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 16

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(gr	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	30.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								645.19
								27.20
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Cerdo	150.00	14.26	14.95	0.00	57	134.64	0.00	191.57
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Vinagre	1.60	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
								1438.19
								60.64
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**288.49**
							%DIST. DE	**12.16**
		62.46	**57.80**	**400.46**				
		249.86	**520.16**	**1601.85**				
		10.5	**21.9**	**67.5**				
				100.00			VCT	**2371.86**

Lic. Nadia M. Vera Benites
C.N.P. 1326
E.P. MUJERES AREQUIPA

Edda Jeanett Manzel Chávez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3658

MENU 17

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**578.15**
							%DIST. DE	**23.81**
Almuerzo:	**Caldo blanco + infusión y fruta**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o pu	70.00	5.74	0.35	54.46	22.96	3.15	217.84	243.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.08	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Garbanzo crudo	40.00	6.91	2.20	21.64	27.65	19.764	86.54	133.96
Papa blanca	200.00	3.44	0.16	36.57	13.78	1.476	146.29	161.54
Yuca blanca	150.00	0.84	0.21	41.27	3.36	1.89	165.08	170.31
Chuño blanco	80.00	0.36	0.00	3.53	1.44	0	14.11	15.55
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0.32	0.225	2.26	2.81
Cebolla de cabez	40.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.4624	12.11	14.10
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC Alm	**1192.36**
							% Dist	**49.11**
CENA	**Pollo frito , arroz e infusion**							
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.46	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Oregano seco	8.00	0.13	0.04	0.90	0.51	0.36	3.62	4.49
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Mostaza	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.95	3.19	4.53
								657.58
								27.08
		65.25	**64.79**	**395.99**				
		261.02	**583.09**	**1583.97**				
		10.75	**24.01**	**65.24**				
				100.00			**VCT MENU**	**2428.08**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3230
E.P. MEDICINA AREQUIPA

Silvia Jeanneth Manzanal Cuba
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3230

MENU 18

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + Fruta**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.25	0.00	0.00	0.04	0	0.00	0.18	0.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**543.01**
							%DIST. DE	**22.58**
Almuerzo:	**Guiso de pallares con pollo picado , arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de res pec	100.00	18.53	1.39	0.00	74.12	12.53	0.00	86.65
Pallares. con cás	120.00	24	1.4	73.7	96	12.60	294.80	403.40
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	20.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Tomate	55.00	0.44	0.11	2.34	1.74	0.98	9.37	12.09
Hierba buena	2.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Pepinillo o Pepin	75.00	0.29	0.06	1.52	1	0.53	6.08	7.78
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Lechuga redonda	50.00	0.53	0.08	0.86	2.13	0.74	3.44	6.31
Ajos	4.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de cabe	85.00	2.80	0.11	6.44	11.20	1.03	25.74	37.97
Ají colorado seco	4.00	0.15	0.16	1.22	0.58	1.46	4.88	6.93
Plátano de seda	160.0	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
							VC DES.	**1462.63**
							%DIST. DE	**60.81**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Margarina veget	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**399.64**
							%DIST. DE	**16.62**
		77,02	**44,78**	**423,55**				
		308.07	**402.99**	**1694,21**				
		12.8	**16.8**	**70.4**				
				100.00			**VCT**	**2405.28**

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1681
E.P. MUJERES AREQUIPA

Elva Jeanette Zamora Cuba
LICENCIADA EN ENFERMERIA
C.E.P. 1618

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 19

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + aceituna**							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Aceitunas de bot	40.00	0.29	11.81	2.69	1	106.32	10.75	118.24
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
							VC DES.	**607.47**
							%DIST. DE	**25.17**
ALMUERZO:	**Pollo al horno, arroz,fruta y refresco**							
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo E	160.0	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Sillao	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.93	3.63
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla china (2)	30.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Mandioca	40.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
							VC ALMUE	**1407.55**
								58.31
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								398.71
								16.52
		69.48	**52.43**	**415.99**				
		277.90	**471.86**	**1663.97**				
		11.5	**20**	**69**				
				100.00				**2413.73**

Lic. Jennifer W. Vilca Benites
C.N.P. 2305
E.P. MUJERES AREQUIPA

Nilda Janneth Zamora Cruz
NUTRICIONISTA EN REHABILITACIÓN NUTRICIONAL
C.N.P. 2908

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 20

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Café + 02 panes + palta							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Tomate	40.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabez	50.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Palta	30.0	0.43	3.2	1.4	1.73	28.6875	5.71	36.13
Pan de labranza	60.00	5.76	0.16	43.06	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**381.91**
							%DIST. DE	**15.23**
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o pu	155.0	12.71	0.78	120.59	51	6.98	482.36	540.18
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo E	150.0	18.54	3.24	0.00	74	29.16	0.00	103.32
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Papa blanca	260.0	4.48	0.21	47.54	18	1.92	190.17	210.00
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado seco	10.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
							VC DES.	**1430.56**
						%	**DIS ALM.**	**57.06**
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	100.0	8.20	0.50	77.80	33	4.60	311.20	348.50
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
oregano seco	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	0.50	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								694.63
								27.71
		68.59	**66.98**	**407.48**				
		274.36	**602.82**	**1629.93**				
		10.94	**24.04**	**65.01**				
				100.00			**VCT MENU**	**2507.11**

Lic. Jesús W. Vilca Benites
C.N.P. 2338
E.P. MEDICINA AREQUIPA

Silvia Jeannett Martínez Calle
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3862

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 21

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + fruta**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**497.18**
							%DIST. DE	**19.43**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**							
Pescado	280.00	43.55	7.86	0.60	174	70.76	2.42	247.36
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Lechuga redonda	70.00	0.46	0.07	0.74	2	0.63	2.94	5.30
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	35.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Ají colorado seco	4.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Mandioca	30.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.76	0	0.00	99.10	99.10
							VC DES.	**1468.64**
							%DIST. DE	**57.40**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**							
carne de pollo	70.00	11.96	12.02	0.00	48	108.17	0.00	156.01
Fideos	60.00	6.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
oregano seco	5.00	0.08	0.03	0.57	0	0.23	2.26	2.81
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
							VC DES.	**592.81**
							%DIST. DE	**23.17**
		93.02	**69.71**	**389.79**				
		372.07	**627.40**	**1559.14**				
		14.54	**24.52**	**60.94**				
				100.00			**VCT**	**2558.62**

Lic. Jocelyn M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2281
E.P. NUTRICIÓN AREQUIPA

Silvia Jeanette Manrique Ortiz
Licenciada en Nutrición Humana
C.N.P. 3662

MENU 22

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + huevo sancochado**							
Cocoa	4.00	0.76	0.88	1.91	3.04	6.156	7.65	16.84
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maca	25.00	2.28	0.25	17.95	9.10	2.25	71.80	83.15
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina	65.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								469.41
								23.18
ALMUERZO:	**Carapulcra con cerdo , arroz , fruta y refresco**							
Papa seca	100.00	8.20	0.70	72.60	32.80	6.3	290.40	329.50
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Cerdo	100	11.52	12.08	0.00	46.08	108.72	0.00	154.80
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Maní crudo, con	10.00	1.71	3.42	1.26	6.84	30.80	5.03	42.67
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
							VC Alm	**1363.22**
							% Dist	**67.31**
CENA:	**mazamorra de frutas**							
manzana	30.0	0.06	0.02	3.07	0.25	0.189	12.26	12.71
mandioca	30.0	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
							VC DES.	**192.63**
						%	**DIS ALM.**	**9.51**
		54.25	**38.15**	**386.23**				
		217.01	**343.32**	**1464.93**				
		10.7	**17.0**	**72.3**				
				100.00				
							VCT	**2025.26**

Lic. Jean W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1109
E.P. MUSCHEJ AREQUIPA

Nilda Jeanette Gallardo Cirilo
NUTRICIONISTA EN ATENCIÓN HOSPITALARIA
C.N.P. 1109

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 23

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso**							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	65.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								641.68
								26.86
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**							
Carne de res pec	150.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas (	35.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cabez	80.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	100.0	2.06	0.41	26.90	8	3.72	115.58	127.58
							VC Alm	**1443.02**
							% Dist	**60.40**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	8.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Mermelada De fr	30.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**304.55**
							%DIST. DE	**12.75**
		81.28	**59.15**	**403.21**				
		325.10	**451.32**	**1612.82**				
		13.61	**18.89**	**67.50**				
				100.00			**VCT**	**2389.25**

Lic. Jessica P. Vico Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 2098
E.P. MILAGROS AREQUIPA

Silvia Jeanette Mamani Calla
NUTRICIONISTA DIETISTA
CNP 3966

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 24

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + camote frito**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Camote morado	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**617.47**
							%DIST. DE	**24.63**
Almuerzo:	**Caldo de pollo + infusión y fruta**							
Carne de Pollo Es	85.00	13.13	2.30	0.00	53	20.66	0.00	73.19
Fideos	80	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.08	0.60	0.86	0.67024	2.41	3.83
Papa blanca	200.00	3.44	0.18	36.57	13.78	1.476	146.29	161.54
Zanahoria	40.00	0.20	0.18	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Pimienta entera	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Cebolla de cabez	50.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.603	15.14	17.62
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Verduras surtida	5.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC Alm	**1021.54**
							% Dist	**40.75**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas frescas (	25.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de cabez	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.69
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**868.01**
							%DIST. DE	**34.62**
		66.22	**62.41**	**420.10**				
		264.90	**561.71**	**1680.42**				
		10.6	**22.4**	**67.0**				
				100.00		**V.C.T. MENU**		**2507.02**

Lic. Jesús M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P.N. 1396
E.P. NUTRICIÓN AREQUIPA

Silvia Jeanette Tejada Cuba
ACREDITADA EN NUTRICIÓN HUMANA
C.P.N. 2142

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 25

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con cocoa + 02 panes + fruta**							
Sémola de Trigo	30.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Cocoa	4.00	0.76	0.68	1.91	3	6.16	7.65	16.84
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
naranja	150.00	0.90	0.30	15.15	3.60	2.7	60.60	66.90
								536.94
								22.52
Almuerzo:	**Guiso de frejol con pollo, arroz ,ensalada, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Frijol caballero o	120.0	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	25.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redonda	80.00	0.52	0.08	0.84	2	0.72	3.36	6.16
Glutamato mono	0.30	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	2.10	0.12	0.02	0.64	0.47	0.18	2.55	3.18
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de cabeza	60.00	2.80	0.08	4.54	11.20	0.72	18.17	30.09
Ají colorado seco	3.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC DES.	**1463.80**
							%DIST. DE	**61.39**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	7.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.06	1.87
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Margarina veget	25.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**383.76**
							%DIST. DE	**16.09**
		77.40	**51.00**	**403.96**				
		309.60	**459.03**	**1615.85**				
		12.98	**19.25**	**67.77**				
				100.00			**VCT**	**2384.49**

Lic. Jeannette M. Vera Berlos
Nutricionista
C.P. 1329
E.P. Municipal Arequipa

Lic. Jeannette Marlene Cruz
Nutricionista de Servicios de Salud
C.P. 2008

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 26

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Siete cereales con leche + 02 panes + aceituna**							
Avena, hojuelas	10.00	1.33	0.40	7.20	5	3.60	28.80	37.72
Harina de soya	5.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Harina de Habas	5.00	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Quinua Harina de	5.00	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de bot	30.00	0.22	8.86	2.01	1	79.74	8.06	88.68
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
							VC DES.	**576.02**
							%DIST. DE	**24.33**
Almuerzo:	**Pollo al mani , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Mani crudo, con	10.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	160.0	3.21	0.15	34.12	13	1.38	136.48	150.71
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabez	80.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.76	0	0.00	99.10	99.10
Plátano de seda	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC ALMUE	**1376.24**
								58.13
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labranza	35.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								415.13
								17.54
		67.05	**54.03**	**403.23**				
		268.20	**486.25**	**1612.94**				
		11.33	**20.54**	**68.13**				
				100.00				**2367.39**

Lic. Nutr. M. Vila Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 1398
E.P. MEDICO AREQUIPA

Elsa Jeanette Manrique Cota
DOCTORADO NUTRICIONAL
C.M. 364

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 27

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + manjar**							
Café sin azúcar	4.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	20.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**423.91**
							%DIST. DE	**17.48**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	100.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Tomate	40.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	0.38	0.05	1.85	1	0.46	7.78	9.69
Ají colorado seco	4.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabez	60.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescas (	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
				V.C. ALMUERZO				**1238.88**
				% DISTR. ALMUERZO				**51.10**
CENA:	**Pollo encebollado , arroz e infusion**							
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabez	80.00	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Glutamato mono	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.96	3.19	4.53
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								761.72
								31.42
		72.76	**58.69**	**401.32**				
		291.05	**528.20**	**1605.28**				
		12.004	**21.786**	**66.21**				
				100.00			**VCT MENU**	**2424.52**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 28

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + fruta**							
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**457.86**
							%DIST. DE	**17.83**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado ,ensalada , arroz , refresco y fruta**							
carne de pollo	150.00	27.74	27.88	0.00	111	250.88	0.00	361.84
Arroz Pilado o pu	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	60.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pepin	80.00	0.29	0.06	1.60	1	0.52	5.99	7.66
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ají colorado seco	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Mandioca	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Plátano de seda	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
							VC DES.	**1508.20**
							%DIST. DE	**58.73**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**							
carne de pollo	70.00	11.96	12.02	0.00	48	108.17	0.00	156.01
Sémola de Trigo	30.00	5.86	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	0.09	0.03	0.61	0	0.23	2.45	3.03
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	150.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Orégano seco	5.00	0.06	0.02	0.40	0	0.16	1.58	1.96
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
							VC DES.	**602.22**
							%DIST. DE	**23.45**
		73.88	**102.36**	**338.20**				
		294.31	**921.25**	**1352.80**				
		11.5	**35.9**	**52.7**				
				100.00			**VCT**	**2568.36**

DIETA - HIPERTENSION ARTERIAL

MENU 29

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cocoa con maca + 02 panes + Fruta**							
Maca	25.00	2.28	0.25	17.96	9	2.25	71.80	83.15
Cocoa	1.50	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
mandarina	150.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabez	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**437.18**
							%DIST. DE	**23.03**
ALMUERZO:	**Pure de papa con asado de pollo , arroz , refresco + fruta**							
Papa blanca	200.00	3.78	0.18	40.14	15	1.62	160.56	177.30
Leche evaporada	20.0	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Margarina vegeta	10.00	0.06	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Carne de Pollo E	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.05
Aceite vegetal	22.00	0.00	22.00	0.00	0.00	198	0.00	198.00
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Glutamato mono	0.20	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Perejil	4.00	0.10	0.01	0.13	0	0.13	0.52	1.03
Cebolla de cabez	60.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Pimienta molida	0.5	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
							VC DES.	**1330.57**
							%DIST. DE	**70.11**
CENA:	**mazamorra de frutas**							
mandioca	30.00	1.88	0.12	22.67	8	1.06	90.67	99.25
manzana	30.00	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
piña	30.00	0.12	0.06	2.94	0	0.54	11.76	12.78
							VC DES.	**130.18**
							%DIST. DE	**6.86**
		52.03	**39.38**	**333.85**				
		208.12	**354.41**	**1335.39**				
		11	**19**	**70**				
				100.00			**VCT**	**1897.93**

E.P. MUJANES-AREQUIPA

MENU 30

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuelas	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								649.23
								26.85
ALMUERZO:	**Sacta de pollo, arroz ,fruta y refresco**							
Carne de Pollo E	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pu	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Maní crudo, con	10.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.02	34.14
Glutamato monos	0.20	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pan seco molido	30.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	180.00	3.48	0.17	36.93	14	1.49	147.72	163.12
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Ají verde (2)	12.00	0.20	0.06	1.00	0.80	0.57888	3.99	5.37
Cebolla de cabez	80.0	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
Plátano de seda	100.0	2.04	0.41	28.06	8	3.67	114.24	126.07
								1496.62
								61.90
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Mermelada De fr	25.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**272.07**
							%DIST. DE	**11.25**
		77.52	**51.13**	**411.91**				
		310.07	**460.20**	**1647.65**				
		12.8	**19.0**	**68.1**				
				100.00			**VCT**	**2417.93**