E.P.MUJERES TACNA

PROGRAMACION DE MENUS

DEL 15 ABRIL AL 14 DE MAYO

2018

PROGRAMACION DE MENU PARA EL E.P. MUJERES - TACNA DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2018

DIA		DESAYUNO	ALMUERZO			CENA
				FRUTA	REFRESCO	
DOMINGO	15	QUINUA AVENA + 02 PANES + MERMELADA	ARROZ CON POLLO + SALSA CRIOLLA	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ C/ MENESTRA DE POLLO
LUNES	16	CAFÉ + 02 PANES + QUESITO PICO	GUISO DE POLLO CON AGUA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	CAU-CAU DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MARTES	17	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MORTADELA	PAPITA CON HUAYNO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANAMORADO CON FRUTA + 02 PAN + MANGUERINA
MIÉRCOLES	18	AVENA + 02 PANES + ENCEBOLLADO DE ATUN	PURE DE PAPA + ASADO DE ZANAHORIA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENESTRA DE POLLO
JUEVES	19	SOYA CON LECHE + 02 PANES + ACEITUNA	PRIMERA A LA CRIOLLA + ENSALADA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 02 PAN + HUEVO
VIERNES	20	INFUSION DE TE + 02 PANES + MORTADELA	PESCADO FRITO + ENSALADA + PAPA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	TALLARINES ROJOS CON POLLO + INFUSIÓN
SÁBADO	21	AVENA + 02 PANES + MANZANA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ROSQUILLAS DE VERDURAS + INFUSION
DOMINGO	22	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	AJI DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	ARVEJADO BLANCO CON MENESTRA DE POLLO
LUNES	23	COCOA + 02 PANES + HUEVO	CARNE AL MAME + PAPA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CHALUA DE POLLO + INFUSION
MARTES	24	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MORMELADA	MAZAMORRA DE RAS + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANAMORADO CON FRUTA + 02 PAN + MANGUERINA
MIÉRCOLES	25	AVENA + ENCEBOLLADO DE ATUN + 02 PANES	ESCABECHE DE GALLINA + QUINUA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE GRANOS CON POLLO
JUEVES	26	SOYA CON LECHE + 02 PANES + ACEITUNA	GUISO DE LENTEJAS + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 02 PAN + MORTADELA
VIERNES	27	CAFÉ + 02 PANES + MARMELADA	PESCADO FRITO + ARROZ + PAPA + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ASADO DE POLLO + PAPA + ARROZ + INFUSION
SÁBADO	28	ATOLE DE PANES + HUEVO	CAU CAU DE MOTONGO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
DOMINGO	29	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	SECO DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENESTRA DE POLLO
LUNES	30	COCOA + 02 PANES + QUESO	GUISO DE FIDEOS + PAPA + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON HUEVO FRITO + ENCEBOLLADO + INFUSION
MARTES	1	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO	ENSALADA MIXTA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON LEGUMBRES + 02 PAN + MANGUERINA
MIÉRCOLES	2	AVENA + 02 PANES + ENCEBOLLADO DE ATUN	RIGORO DE CHAUCHA + QUESITO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	COLLAR DE POLLO + PAPA
JUEVES	3	SOYA CON LECHE + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE MONDONGO + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 02 PAN + ACEITUNA
VIERNES	4	INFUSION DE HIERBALUISA + 02 PANES + ATUN	PESCADO FRITO + PAPA + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
SÁBADO	5	AVENA + 02 PANES + MANZANA	CAPAMPUCHA DE CERDO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	POLLO A LA MENTADA + INFUSION
DOMINGO	6	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	POLLO AL SILLAO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	ARVEJADO BLANCO DE MENESTRA DE POLLO
LUNES	7	COCOA + 02 PANES + MERMELADA	GUISO DE FIDEOS DE RES + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + INFUSION
MARTES	8	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MANZANA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CAMBRAY + 02 PAN + MANGUERINA
MIÉRCOLES	9	AVENA + 02 PANES + ENCEBOLLADO DE ATUN	TALLARINES ROJOS CON POLLO	FRUTA	REFRESCO	COLLAR DE POLLO + PAPA
JUEVES	10	SOYA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO	GUISO DE PALLAR + ENSALADA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE HIERBALUISA + 02 PAN + MORTADELA
VIERNES	11	CEBADA + 02 PANES + ACEITUNA	PESCADO FRITO + ARROZ + PAPA + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ESTOFADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
SÁBADO	12	AVENA + 02 PANES + QUESO	GUISO DE ZAPALLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ CON MENESTRA DE POLLO
DOMINGO	13	SOYA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO	AJI DE POLLO + PAPA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE MANZANILLA + 02 PAN + ACEITUNA
LUNES	14	CEBADA + 02 PAN + MANZANA	GUISO DE FIDEOS DE CARNE + PAPA + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ESTOFADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION

109

BARRIO CONCESIONARIOS Y SERVICIOS E.I.R.L.
ADMINISTRADOR GENERAL
TACNA

BARRIO CONCESIONARIOS Y SERVICIOS E.I.R.L.
ADMINISTRADOR GENERAL
Lic. Pablo Flores Tapia
REPRESENTANTE
CAP. N° 8124

Domingo 15/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Mermelada**							
Quinua Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
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+Mermelada								
Mermelada	25	0.03	0.00	17.38	0.10	0.00	69.50	69.60
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.10	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		481.43
						% DIST. DESAYUNO		23.09
Almuerzo	**Arroz con pollo + sarza criolla+Refresco+fruta**							
Arroz con pollo + sarza criolla								
Carne de pollo	160	29.60	6.08	0.00	118.40	61.92	0.00	180.32
Arroz pilado	200	15.60	1.40	155.20	62.40	12.60	620.80	695.80
Arvejas	31	6.73	0.99	18.94	26.91	8.93	75.76	111.60
Zanahoria	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
Cebolla madura	45	0.63	0.09	3.92	2.52	0.81	15.66	18.99
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Pimentón	5	0.31	0.08	1.19	1.24	0.68	4.74	6.66
Espinaca	10	0.51	0.05	0.14	2.04	0.45	0.56	3.05
Limón	20	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Culantro	15	0.50	0.20	1.05	1.98	1.76	4.20	7.94
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Ají amarillo	1	0.01	0.01	0.09	0.04	0.06	0.35	0.45
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco								
Azúcar rubia	16	0.08	0.00	15.82	0.32	0.00	63.30	63.62
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		**1242.74**
						% DIST. ALMUERZO		**59.60**
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
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
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**361.09**
						% DIST. CENA		**17.32**

VCT(Gr)	86.21	27.45	373.33			
VCT(KCal)	344.85	247.08	1493.32	2085.26		
VCT(%)	16.54	11.85	71.61		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2085**

Lunes 16/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Café+Pan frances+camote**							
Café								
Café	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+camote								
camote	40	0.56	0.12	10.28	2.24	1.08	41.12	44.44
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		381.94
						% DIST. DESAYUNO		15.23
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Fideos	60	8.16	0.60	50.88	32.64	5.40	203.52	241.56
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	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1320.73
						% DIST. ALMUERZO		52.68
Cena	**Cau cau de pollo +arroz+infusion**							
Cau cau de pollo +arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Arvejas	15	3.26	0.48	9.37	13.02	4.32	36.66	54.00
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		804.60
						% DIST. CENA		32.09

VCT(Gr)	86.03	44.20	441.35	
VCT(KCal)	344.11	397.76	1765.41	2507.28
VCT(%)	13.72	15.86	70.41	

VALOR CALORICO TOTAL	**2507**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

105

Martes 17/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Mortadela**							
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	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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**539.62**
						% DIST. DESAYUNO		**21.00**
Almuerzo	**Patita con mani +arroz+Refresco+Fruta**							
Patita con mani +arroz								
Carne de cerdo	100	20.00	22.00	0.00	80.00	198.00	0.00	278.00
Papa blanca	250	5.00	1.00	58.25	20.00	9.00	233.00	262.00
Cebolla madura	37	0.52	0.07	4.18	2.07	0.67	16.72	19.46
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Aji panca	11	0.77	0.86	6.44	3.08	7.72	25.74	36.54
Mani	12	3.25	6.12	2.03	13.01	55.08	8.11	76.20
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		**1448.74**
						% DIST. ALMUERZO		56.37
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	20	0.30	16.20	0.06	1.20	145.80	0.24	147.24
						V.C. CENA		581.63
						% DIST. CENA		22.63

VCT(Gr)	66.99	72.23	413.00		
VCT(KCal)	267.94	650.04	1652.00	2569.99	
VCT(%)	10.43	25.29	64.28		

VALOR CALORICO TOTAL	2570

Miercoles 18/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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	0.10	0.07	0.54	0.73	1.35
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.10	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.70
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		494.49
						% DIST. DESAYUNO		21.45
Almuerzo	**Pure de papa+asado de gallina,arroz+Refresco+Fruta**							
Pure de papa+asado de gallina,arroz								
Carne de pollo	160	29.28	15.52	0.00	117.12	139.68	0.00	256.80
Arroz cocido	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Leche evaporada	27	2.32	7.00	2.78	9.29	63.00	11.12	83.41
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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	0.15	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	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
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
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1384.13
						% DIST. ALMUERZO		60.04
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	45	6.12	0.45	38.16	24.48	4.05	152.64	181.17
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
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		426.77
						% DIST. CENA		18.51

VCT(Gr)	86.74	66.75	339.43
VCT(KCal)	346.94	600.75	1357.71
VCT(%)	15.05	26.06	58.89

2305.40

VALOR CALORICO TOTAL	**2305**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

103

Jueves 19/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		541.83
						% DIST. DESAYUNO		24.51
Almuerzo	**Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Fideos tallarin	30	4.08	0.30	19.44	16.32	2.70	77.76	96.78
Frejol	70	15.05	1.19	42.49	60.20	10.71	169.96	240.87
Zapallo	40	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
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
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	2.5	0.18	0.20	1.47	0.70	1.76	5.87	8.33
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1273.02
						% DIST. ALMUERZO		57.57
Cena	**Infusion +01 pan +huevo**							
Infusion +01 pan +huevo								
Menta	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Huevo	70	5.46	0.49	54.32	21.84	4.41	217.28	243.53
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**396.22**
						% DIST. CENA		**17.92**

VCT(Gr)	68.27	25.41	427.33			
VCT(KCal)	273.07	228.69	1709.31	2211.07		
VCT(%)	12.35	10.34	77.31		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2211**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

102

Viernes 20/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de Te+Pan frances+Mortadela**							
Infusion de Te								
Te	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+Mortadela								
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		297.24
						% DIST. DESAYUNO		10.84
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Naranja	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
fruta								
Melon	150	0.75	0.15	0.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		**1432.29**
						% DIST. ALMUERZO		**52.22**
Cena	**Tallarines rojos con pollo+Infusión**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	100	25.30	9.70	0.00	101.20	87.30	0.00	188.50
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
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		**1013.09**
						% DIST. CENA		**36.94**

VCT(Gr)	**122.91**	**74.78**	**394.49**			
VCT(KCal)	**491.65**	**673.01**	**1577.96**	**2742.62**	**VALOR CALORICO TOTAL**	**2743**
VCT(%)	**17.93**	**24.54**	**57.53**			

Sabado 21/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Manjar**							
Api								
Harina de maiz	30	1.68	1.20	22.29	6.72	10.80	89.16	106.68
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**445.23**
						% DIST. DESAYUNO		**17.60**
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1348.87
						% DIST. ALMUERZO		53.33
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		29.07

VCT(Gr)	67.48	25.06	508.47	
VCT(KCal)	269.92	225.57	2033.90	2529.38
VCT(%)	10.67	8.92	80.41	

VALOR CALORICO TOTAL	**2529**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

100

Domingo22/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quinua Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		454.11
						% DIST. DESAYUNO		20.03
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
Carne de pollo	160	32.80	6.08	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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	8	0.07	0.08	0.00	0.29	7.92	0.00	8.21
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Aji fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1284.06
						% DIST.ALMUERZO		56.64
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Culantro	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.40	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Maiz, grano fresco (cho	65	2.15	0.52	18.07	8.58	4.68	72.28	85.54
Ajiio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Puro	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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
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
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		529.07
						% DIST. CENA		23.34

VCT(Gr)	95.24	33.44	396.34		
VCT(KCal)	380.96	300.93	1585.34	2267.24	
VCT(%)	16.80	13.27	69.92	VALOR CALORICO TOTAL	2267

GRAN CONFITERIA Y SERVICIOS E.I.R.L.
GRICSA E.I.R.L.
GRICO E.I.R.L.
Adriana Arce Lagos
REPRESENTANTE

Lunes 23/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Huevo**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		484.62
						% DIST. DESAYUNO		18.94
Almuerzo	**Carne al mani , papa, arroz+Refresco+Fruta**							
Carne al mani , papa, arroz								
Carne de res	80	14.80	2.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
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
Mani	33	8.94	16.83	5.58	35.77	151.47	22.31	209.55
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	0.29	1.22	0.59	2.10
Cebolla madura	50	0.70	0.10	5.65	2.80	0.90	22.60	26.30
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
Ají panca seco	7	0.49	0.55	4.11	1.96	4.91	16.44	23.31
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					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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1207.12
						% DIST. ALMUERZO		47.17
Cena	**Arroz Chaufa de pollo +infusion**							
Arroz Chaufa de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Huevo	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Cebolla china	20	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Pimiento	15	0.23	0.08	1.16	0.90	0.68	4.62	6.20
Hot dog	10	1.10	3.43	0.00	4.40	30.87	0.00	35.27
Kiñen	3	0.27	0.18	2.13	1.09	1.61	8.52	11.22
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sillao	6	0.47	0.01	0.23	1.87	0.11	0.91	2.09
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
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		867.45
						% DIST. CENA		33.90

VCT(Gr)	91.26	58.39	417.16	
VCT(KCal)	365.06	525.50	1668.63	2559.18
VCT(%)	14.26	20.53	65.20	

VALOR CALORICO TOTAL	2559

Martes 24/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Mermelada**							
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	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Mermelada								
Mermelada	25	0.03	0.00	17.38	0.10	0.00	69.50	69.60
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		595.82
						% DIST. DESAYUNO		25.62
Almuerzo	**Matasquita de res +arroz+fruta**							
Matasquita de res +arroz								
Carne de res	80	16.00	8.08	0.00	64.00	72.72	0.00	136.72
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	250	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	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
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	0.00	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Cebada	3	0.23	0.02	2.40	0.92	0.22	9.59	10.73
Limon	15	0.47	0.15	1.05	1.86	1.35	4.20	7.41
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1103.66
						% DIST. ALMUERZO		47.45
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.90	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		626.34
						% DIST. CENA		26.93

VCT(Gr)	59.45	45.39	419.86		
VCT(KCal)	237.81	408.55	1679.45	2325.82	
VCT(%)	10.22	17.57	72.21		VALOR CALORICO TOTAL 2326

Miercoles 25/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		467.68
						% DIST. DESAYUNO		20.24
Almuerzo	**Escabeche de gallina+camote+arroz+Refresco+Fruta**							
Escabeche de gallina+camote+arroz								
Carne de gallina	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	180	2.52	0.54	46.26	10.08	4.86	185.04	199.98
Aceituna	8	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	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.20	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	0.06	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	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1395.64
						% DIST. ALMUERZO		60.41
Cena	**Sopa de semola con pollo**							
Sopa de semola con pollo								
Menudencia de pollo	100	19.10	6.30	0.00	76.40	56.70	0.00	133.10
Semola	35	4.76	0.35	29.68	19.04	3.15	118.72	140.91
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
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	20	0.38	0.00	1.60	1.52	0.00	6.40	7.92
Zapallo	15	0.11	0.03	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
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		446.93
						% DIST. CENA		19.35

VCT(Gr)	96.17	52.20	363.94			
VCT(KCal)	384.70	469.80	1455.76	2310.25		
VCT(%)	16.65	20.34	63.01		VALOR CALORICO TOTAL	2310

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

Jueves 26 /04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	25	0.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		560.47
						% DIST. DESAYUNO		27.66
Almuerzo	**Guiso de Lentejas + ensalada+Refresco+Fruta**							
Guiso de Lentejas + ensalada								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz ptlado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Lentejas	80	18.56	0.88	48.80	74.24	7.92	195.20	277.36
papa	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
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
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1197.25
						% DIST. ALMUERZO		59.09
Cena	**Cedron+Pan frances+Mortadela**							
Infuston +01 pan +mortadela								
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
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**268**
						% DIST. CENA		**13.24**

VCT(Gr)	63.53	38.79	355.71			
VCT(KCal)	254.11	349.11	1422.85	2026.07		
VCT(%)	12.54	17.23	70.23		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2026**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

95

viernes 27/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Café+Pan frances+Margarina**							
Café								
Café	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		303.68
						% DIST. DESAYUNO		15.40
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
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		**1432.29**
						% DIST. ALMUERZO		**57.48**
Cena	**Asado de pollo+ papa+arroz+Infusion**							
Asado de pollo+ papa+arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
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
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		**675.90**
						% DIST. CENA		**27.12**

VCT(Gr)	102.62	77.10	346.88		
VCT(KCal)	410.49	693.87	1387.50	2491.87	
VCT(%)	16.47	27.85	55.68		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2492**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

94

sabado 28/04/2018

ALIMENTO	Br/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Encebollado de Atun +02 panes**							
Api								
Harina de maiz	30	1.68	1.20	22.29	6.72	10.80	89.16	106.68
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		454.50
						% DIST. DESAYUNO		17.01
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	0.64	73.32	108.00
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	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1311.59
						% DIST. ALMUERZO		49.10
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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		**905.33**
						% DIST. CENA		**33.89**

VCT(Gr)	96.63	41.27	478.36
VCT(KCal)	386.53	371.46	1913.43
VCT(%)	14.47	13.91	71.68

2671.42

VALOR CALORICO TOTAL	**2671**

Domingo 29/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		487.95
						% DIST. DESAYUNO		21.64
Almuerzo	**Seco de Pollo+arroz+papa+Refresco+Fruta**							
Seco de Pollo+arroz+papa								
Carne de pollo	160	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	25	5.43	0.80	15.28	21.70	7.20	61.10	90.00
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
Culantro	50	1.65	0.65	3.50	6.60	5.85	14.00	26.45
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	10	0.09	0.07	0.88	0.36	0.63	3.52	4.51
Comino	0.35	0.06	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Menta	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1319.70
						% DIST. ALMUERZO		58.53
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	50	6.80	0.50	42.40	27.20	4.50	169.60	201.30
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
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		446.90
						% DIST. CENA		19.82

VCT(Gr)	88.35	36.55	393.05	
VCT(KCal)	353.41	328.96	1572.19	2254.55
VCT(%)	15.68	14.59	69.73	

VALOR CALORICO TOTAL	2255

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

92

Lunes 30/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Queso**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		450.36
						% DIST. DESAYUNO		19.08
Almuerzo	**Guiso de fideos c/ res + arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/ res + arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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
Canela entera	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1339.21
						% DIST. ALMUERZO		56.73
Cena	**Arroz con huevo frito+ encebollado+Infusión**							
Arroz con huevo frito+ encebollado								
Huevo entero crudo	75	9.23	8.10	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.04	28.00	5.67	279.36	313.11
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	3	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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**571.02**
						% DIST. CENA		**24.19**

VCT(Gr)	77.80	37.06	428.90
VCT(KCal)	311.50	333.50	1715.59
VCT(%)	13.20	14.13	72.68

2360.59

VALOR CALORICO TOTAL	**2361**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

91

Martes 01/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Huevo**							
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		650.28
						% DIST. DESAYUNO		28.08
Almuerzo	**Chanfainita+arroz+Refresco+Fruta**							
Chanfainita+arroz								
Bofe	120	20.64	1.44	0.00	82.56	12.96	0.00	95.52
Pupa blanca	180	3.60	0.72	41.94	14.40	6.48	167.76	188.64
Maíz mote	35	1.16	0.28	9.73	4.62	2.52	38.92	46.06
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Aji panca	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.68	6.64
Hierba buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Maní	7	1.90	3.57	1.18	7.59	32.13	4.73	44.45
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1044.74
						% DIST. ALMUERZO		45.11
Cena	**Arroz c/ leche +01 pan + margarina**							
Arroz c/ leche +01 pan + margarina								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
						V.C. CENA		**620.94**
						% DIST. CENA		**26.81**

VCT(Gr)	79.51	52.87	380.53			
VCT(KCal)	318.02	475.81	1522.13	2315.96		
VCT(%)	13.73	20.54	65.72		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2316**

Miercoles 02/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan francos	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		422.05
						% DIST. DESAYUNO		17.68
Almuerzo	**Adobo de chancho,camote,arroz+Refresco+fruta**							
Adobo de chancho,camote,arroz								
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
camote	150	2.10	0.45	38.55	0.40	4.05	154.20	166.65
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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
Vinagre	45	0.00	0.00	2.25	0.00	0.00	9.00	9.00
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Azúcar rubia	2	0.01	0.00	1.98	0.04	0.00	7.91	7.95
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	0.08	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Membrillo	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1209.38
						% DIST. ALMUERZO		54.02
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	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	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
						V.C. CENA		**675.48**
						% DIST. CENA		**28.30**

VCT(Gr)	90.22	54.43	384.03	
VCT(KCal)	360.90	489.89	1536.11	2386.90
VCT(%)	15.12	20.52	64.36	

VALOR CALORICO TOTAL	**2387**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

Jueves 3/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Mortadela**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		635.43
						% DIST. DESAYUNO		30.92
Almuerzo	**Guiso de Arvejas + ensalada +arroz+Refresco+fruta**							
Guiso de Arvejas + ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Arveja seca	80	17.36	2.56	48.88	69.44	23.04	195.52	288.00
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
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
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	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Cebolla madura	38	0.53	0.00	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
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
Anis	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1224.60
						% DIST. ALMUERZO		59.59
Cena	**Infusion +01 pan +aceituna**							
Infusion +01 pan +aceituna								
Cedron	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**194.97**
						% DIST. CENA		**9.49**

VCT(Gr)	62.70	37.12	367.53		
VCT(KCal)	250.79	334.09	1470.12	2055.00	
VCT(%)	12.20	16.26	71.54		**VALOR CALORICO TOTAL** 2055

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

Viernes 04 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Atun**							
Infusion de hierba luisa								
Hierba luisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Atun								
Atun	30	7.35	4.44	0.00	29.40	39.96	0.00	69.36
Pan frances	60	5.04	1.02	38.20	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**332.82**
						% DIST. DESAYUNO		**12.46**
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
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		**1432.29**
						% DIST. ALMUERZO		**53.63**
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
Cebolla madura	25	0.35	0.05	2.10	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	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
						V.C. CENA		**905.33**
						% DIST. CENA		**33.90**

VCT(Gr)	116.19	74.06	384.78	
VCT(KCal)	464.76	666.55	1539.13	2670.45
VCT(%)	17.40	24.96	57.64	

VALOR CALORICO TOTAL	**2670**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

87

Sabado 05/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Margarina**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.40	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**608.70**
						% DIST. DESAYUNO		**19.62**
Almuerzo	**Carapulcra de cerdo+Refresco+Fruta**							
Carapulcra de cerdo								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa seca	180	14.76	1.26	131.04	59.04	11.34	524.16	594.54
Mani	37	10.03	18.87	6.25	40.11	169.83	25.01	234.95
Cebolla madura	90	1.26	0.18	10.17	5.04	1.62	40.68	47.34
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
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Ají panca seco	15	1.05	1.17	8.81	4.20	10.53	35.22	49.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1813.52
						% DIST. ALMUERZO		58.45
Cena	**Pollo a la mostaza+Infusion**							
Pollo a la mostaza								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.00	5.67	279.36	313.11
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Mostaza	7	0.40	0.48	0.30	1.60	4.35	1.20	7.15
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Leche evaporada	28	2.41	0.20	3.16	9.63	1.76	12.66	24.05
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Infusion								
Anis	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		**680.55**
						% DIST. CENA		**21.93**

VCT(Gr)	89.74	65.55	538.47	
VCT(KCal)	350.95	509.94	2153.89	3102.77
VCT(%)	11.57	19.01	69.42	

VALOR CALORICO TOTAL	**3103**

Domingo 06/05/2018

ALIMENTO	gr/por (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinoa	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Canela ontera	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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		431.37
						% DIST. DESAYUNO		20.86
Almuerzo	**Pollo al sillao+Refresco+Fruta**							
Pollo al sillao								
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
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
maizena	7	1.52	0.22	4.28	6.08	2.02	17.11	25.20
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Sillao	32	0.08	0.03	29.22	0.33	0.29	116.86	117.48
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Canela ontera	0.3	0.01	0.01	0.24	0.05	0.09	0.96	1.09
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.05	0.36	0.49	0.90
Fruta								
Plátano de seda	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1193.97
						% DIST. ALMUERZO		57.75
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con 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	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Maiz, grano fresco (cho	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
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
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		442.09
						% DIST. CENA		21.38

VCT(Gr)	84.53	24.25	377.77		
VCT(KCal)	338.11	218.25	1511.07	2067.43	
VCT(%)	16.35	10.56	73.09		VALOR CALORICO TOTAL 2067

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

Lunes 07/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa +Pan frances+Mortadela**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	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		377.28
						% DIST. DESAYUNO		15.01
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Ajos	5	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1401.25
						% DIST. ALMUERZO		55.74
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cidron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		29.25

VCT(Gr)	68.02	38.50	473.80		
VCT(KCal)	272.09	346.52	1895.21	2513.82	
VCT(%)	10.82	13.78	75.39		

VALOR CALORICO TOTAL	**2514**

84

Martes 08/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Manjar**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	25	4.20	0.50	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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**478.27**
						% DIST. DESAYUNO		**19.06**
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
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	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1330.33
						% DIST. ALMUERZO		53.00
Cena	**Arroz Zambito +01 pan + margarina**							
Arroz Zambito +01 pan + margarina								
Leche evaporada	120	10.32	10.80	13.56	41.28	97.20	54.24	192.72
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
						V.C. CENA		**701.24**
						% DIST. CENA		**27.94**

VCT(Gr)	79.53	52.38	430.08
VCT(KCal)	318.13	471.38	1720.32
VCT(%)	12.68	18.78	68.54

2509.84

VALOR CALORICO TOTAL	**2510**

Miercoles 09/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**457.79**
						% DIST. DESAYUNO		18.82
Almuerzo	**Tallarines rojos con pollo+Refresco+fruta**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	160	40.48	15.52	0.00	161.92	139.68	0.00	301.60
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		**1299.19**
						% DIST. ALMUERZO		53.41
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	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	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
						V.C. CENA		**675.48**
						% DIST. CENA		27.77

VCT(Gr)	116.13	49.96	379.58
VCT(KCal)	464.50	449.62	1518.33
VCT(%)	19.10	18.48	62.42

2432.45

VALOR CALORICO TOTAL	**2432**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

82

Jueves 10/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		642.42
						% DIST. DESAYUNO		31.03
Almuerzo	**Guiso de pallar+ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de pallar+ ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Pallar	80	18.56	0.88	40.80	74.24	7.92	195.20	277.36
papa	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
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	0.20	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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
plátano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1188.31
						% DIST. ALMUERZO		57.40
Cena	**Infusion de Hierbaluisa+01 pan +Mortadela**							
Infusion de Hierbaluisa+01 pan +Mortadela								
Hierbaluisa	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
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**239.35**
						% DIST. CENA		**11.56**

VCT(Gr)	70.85	38.23	360.66	
VCT(KCal)	283.41	344.04	1442.63	2070.08
VCT(%)	13.69	16.62	69.69	

VALOR CALORICO TOTAL	**2070**

Viernes 11/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Aceituna**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.09	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		270.53
						% DIST. DESAYUNO		10.53
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	0.20	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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
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		**1432.29**
						% DIST. ALMUERZO		**55.73**
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		867.02
						% DIST. CENA		33.74

VCT(Gr)	108.63	64.61	388.46	
VCT(KCal)	434.53	581.48	1553.83	2569.84
VCT(%)	16.91	22.63	60.46	

VALOR CALORICO TOTAL	**2570**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

80

Sabado 12/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Queso**							
Api								
Harina de maíz	30	1.68	1.20	22.29	6.72	10.80	89.16	106.68
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**489.03**
						% DIST. DESAYUNO		**24.38**
Almuerzo	**Locro de Zapallo+Refresco+Fruta**							
Locro de Zapallo								
Zapallo	250	1.75	0.50	16.00	7.00	4.50	64.00	75.50
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Habas	25	4.20	0.58	16.85	16.80	5.18	67.40	89.38
Leche evaporada	20	1.72	1.80	2.26	6.88	16.20	9.04	32.12
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Choclo	20	0.66	0.16	5.56	2.64	1.44	22.24	26.32
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
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
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1064.08
						% DIST. ALMUERZO		53.06
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.00	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**452.47**
						% DIST. CENA		**22.56**

VCT(Gr)	54.89	48.49	337.42		
VCT(KCal)	219.54	436.37	1349.67	2005.58	
VCT(%)	10.95	21.76	67.30		

VALOR CALORICO TOTAL	**2006**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

Domingo 13/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		622.54
						% DIST. DESAYUNO		27.07
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
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	160	0.80	0.16	9.28	3.20	1.44	37.12	41.76
						V.C. ALMUERZO		1483.53
						% DIST.ALMUERZO		64.52
Cena	**Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna**							
Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna								
Manzanilla	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
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**193.39**
						% DIST. CENA		**8.41**

VCT(Gr)	87.87	63.58	343.95		
VCT(KCal)	351.48	572.19	1375.80	2299.46	
VCT(%)	15.29	24.88	59.83		

VALOR CALORICO TOTAL	**2299**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - MUJERES

78

Lunes 14 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Jamonada**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Jamonada								
Jamonada	30	4.71	8.85	0.84	18.84	79.65	3.36	101.85
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		349.98
						% DIST. DESAYUNO		13.37
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1401.25
						% DIST. ALMUERZO		53.52
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		867.02
						% DIST. CENA		33.11

VCT(Gr)	93.58	48.79	451.21	
VCT(KCal)	374.32	439.08	1804.86	2618.25
VCT(%)	14.30	16.77	68.93	

VALOR CALORICO TOTAL	2618

PROGRAMACION DE MENU PARA PERSONAL DE SEGURIDAD DEL E.P. MUJERES TACNA DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2018

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	FRUTA	REFRESCO	CENA
15-16	CAZUELA DE POLLO + INFUSION + 01 PAN	CREMA DE RCOTTO + CHULETA DE RES CON FREJOL	FRUTA	REFRESCO	GUISO DE FIDOS CON POLLO + INFUSION
17-18-19	LOCRO DE PECHO + ARROZ + EMOLIENTE + 01 PAN	CEVICHE + PESCADO FRITO + CAMOTE + ARROZ + PAPA+ SARZA CREOLLA	FRUTA	REFRESCO	CALDO BLANCO + INFUSION
20-21-22	MENESTRON+ ANIS + 01 PAN	SOLTERITO DE QUESO + ADOBO DE CHANCHO + PAPA+ ARROZ	FRUTA	REFRESCO	AJI DE POLLO + ARROZ + PAPA + INFUSION
23-24-25	SALTADO DE MOLLEJA +ARROZ + MENTA + 01 PAN	CHOCLO CON QUESO + SECO DE RES+ MENESTRA + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	CAZUELA DE POLLO + INFUSION
26-27-28	SOPA DE MORON CON POLLO + CAFÉ + 01 PAN	CARBUA RELLENA, ASADO DE POLLO +ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	TALLARIN SALTADO + INFUSION
29-30-1	OLLUQUITO CON CARNE +ARROZ + MENTA + 01 PAN	CHUPE DE PESCADO +ESCABECHE DE PESCADO +CAMOTE +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	GUISO DE FIDOS CON POLLO
2,3,4	CAZUELA DE RES CON QUINUA+HIERBALUISA+01 PAN	CAUSA DE POLLO +POLLO AL SILLAO +PAPA+ARROZ+ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CHAUFA DE CHANCHO + INFUSION
5,6,7	AJI DE POLLO+CEDRON+01 PAN	MUSUITOS BROSTER+POLLO AL HORNO + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE TRIGO CON CARNE+INFUSION
8,9,10	CHAIRO DE RES+CAFÉ+01 PAN	PASTEL DE PAPA+CHANCHO AL HORNO+PAPA AL OREGANO	FRUTA	REFRESCO	MATASQUITA DE RES+INFUSION
11,12,13	FREJOL+HUEVO FRITO+SARZA CREOLLA+MENTA+01 PAN	ENSALADA RUSA+ARROZ CON POLLO+SARZA	FRUTA	REFRESCO	CALDO DE POLLO+INFUSION
14	CAZUELA DE POLLO C/ QUINUA+ MANZANILLA + 01 PAN	PAPA A LA HUANCAINA + TALLARINES ROJOS CON POLLO	FRUTA	REFRESCO	ESTOFADO DE POLLO + INFUSION

MENÚ ESTUDIADO PARA PERSONAL DE SEGURIDAD P.P. TALONA (MUJERES)

13:00

ALIMENTO	gr/porc	PROT	GRASA	CHO	RECOMENDADAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	KG	Kcal	Kcal	Kcal	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Ensalada	**Ensalada de lechuga y tomate**							
Pan francés	30	2.52	0.51	34.83	15.00	4.53	30.54	50.31
Cebolla con vinagre	30	0.84	0.02	0.78	3.30	0.20	3.12	6.60
Lechuga	15	0.84	0.12	4.53	3.30	1.08	18.14	22.68
Tomate	20	0.50	0.02	0.48	2.10	0.20	1.92	2.22
Cebolla cruda	0.1	0.30	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	0.98
Aceite crudo	30	0.15	0.00	30.67	0.00	0.00	120.00	120.70
Desayuno de pollo y/ arroz								
Carne de pollo	100	18.50	4.10	0.00	74.00	16.10	0.00	116.70
Arroz pilado	80	2.56	0.23	21.28	8.30	1.80	83.12	104.22
Papa blanca	80	1.08	0.10	21.15	4.30	0.90	84.60	89.70
Tomate	20	0.14	0.02	0.42	0.50	0.20	1.68	2.20
Col blanca	20	0.58	0.02	0.28	1.32	0.20	1.08	2.60
Huevito	10	0.58	0.02	1.72	2.40	0.40	6.88	9.72
Arvejas	50	3.75	0.60	18.04	26.50	6.00	72.16	104.66
Chuzo	30	2.10	0.18	9.72	4.62	1.54	38.92	45.08
Jugo	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.40	1.04	2.12
Pera	20	0.50	0.00	1.60	1.00	0.00	6.40	7.40
Cepillo	20	0.21	0.06	1.60	0.84	0.54	7.68	9.06
Zanahoria	10	0.03	0.02	7.00	2.20	0.18	28.00	30.38
Cebolla morada	8	0.08	0.01	0.12	0.34	0.12	2.08	2.54
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Mirtilo/Guayaba	1	0.09	0.01	0.07	0.37	0.08	0.28	0.49
Canela	0.15	0.09	0.03	0.09	0.37	0.09	0.27	0.67
Ajo	2	0.01	0.02	0.41	0.41	0.14	2.41	2.97
						V.C. DESAYUNO		**780.08**
						% DIST. DESAYUNO		**28.79**

Almuerzo	**Crema de tocino ahumado con Pastel alfiñaque/Fruta**							
Crema de tocino								
Leche reducida	18	1.80	1.08	2.61	5.50	12.08	7.21	25.30
Papa blanca	40	0.80	0.10	8.12	3.20	1.40	32.48	41.00
Queso de vaca blanco	25	2.95	4.38	0.31	21.80	38.38	2.50	57.68
Gallina	15	2.82	8.70	19.47	21.24	10.07	93.54	164.85
Aceite	5	0.00	2.00	0.41	0.25	0.25	1.64	2.14
Pimentón	2	0.03	0.09	0.30	0.19	0.81	0.60	1.60
Lechuga	12	0.12	0.00	0.34	0.48	0.00	0.58	1.06
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Aceitunas	8	0.07	0.00	0.00	0.79	7.57	0.00	8.31
Manzana	21	1.08	2.73	0.00	12.38	24.55	0.00	36.93
Chuleta falso de res con Pastel								
Carne de res ahumada	160	32.00	16.16	0.00	128.00	145.44	0.00	273.44
Arroz pilado	160	3.79	1.28	128.40	46.00	9.45	480.60	536.05
Papa blanca	160	3.00	0.40	21.50	8.00	3.60	81.00	84.60
Cebolla morada	25	0.18	0.05	1.13	0.75	0.25	4.52	5.52
Vinagre	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite	25	0.00	14.90	0.00	0.00	134.00	0.00	134.00
Pimiento	20	0.21	0.00	0.73	0.60	0.00	2.92	3.52
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.25	0.02	0.01	0.11	0.04	0.12	0.40	0.56
Ajo	2.5	0.14	0.02	0.79	0.50	0.18	3.04	3.72
Pastel	80	17.20	1.30	48.55	60.40	11.74	194.24	266.38
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.06	0.00	14.04	0.30	0.00	56.16	56.46
Mirtilo/Guayaba	50	0.14	0.03	8.22	4.75	0.18	32.88	37.75
Fruta								
Uva	60	0.30	0.10	7.98	0.60	0.90	31.80	33.30
						V.C. ALMUERZO		**1398.17**
						% DIST. ALMUERZO		**50.18**

Cena	**Bistec de Bilbao con pollo/ensalada**							
Bistec de Bilbao con pollo								
Carne de pollo	60	11.10	2.46	0.00	45.20	22.14	0.00	67.34
Arroz pilado	80	2.32	0.03	69.84	36.00	5.67	209.52	251.21
Papa blanca	60	1.05	0.10	17.37	4.20	0.90	44.60	49.70
Huevo	60	10.84	8.40	47.84	41.52	7.56	271.36	317.00
Zanahoria	10	0.01	0.10	21.49	2.20	1.02	42.98	46.80
Cebolla morada	10	0.08	0.07	1.12	0.73	0.14	8.12	1.49
Arvejas	50	3.75	0.09	18.94	26.50	5.50	75.76	111.80
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	44.73	0.00	44.73
Dulzamo fresco	0.01	0.02	0.00	0.01	0.03	0.01	0.12	0.16
Sal yodada	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cebolla	0.5	0.08	0.11	0.22	0.46	1.00	0.88	2.34
Ajo	2	0.12	0.01	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.06	0.00	14.04	0.30	0.00	56.16	56.46
Mirtilo/Guayaba	1	0.18	0.01	0.91	0.62	0.45	3.49	4.57
						V.C. CENA		**[illegible]**
						% DIST. CENA		**28**

KCTOTAL	354.44	71.32	579.61
KCTOTAL%	41.72	8.41	50.87
KCTOT	17.74	17.84	34.48

3379.14

VALOR CALORICO TOTAL	**3379**

MENÚ DESARROLLADO PARA PERSONAL DE SEGURIDAD - S.P. TAZOA (MELEMA)

17.10.19

10

ALIMENTO	Cantidad (Gr)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	RECOMENDADAS POR NUTRIENTES PROT	GRASA	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Espaguetis + Gel Fresa/nata de pollo							
Espaguetis + Gel Fresa								
Pan tostado	30	2.31	0.32	14.91	10.50	0.59	55.64	74.13
Cebolla con aceite	10	0.04	0.02	0.55	0.50	0.18	2.07	8.66
Queso	15	0.04	1.15	0.26	3.36	1.08	10.24	22.68
Lechuga	30	0.51	0.03	0.69	0.12	0.09	1.02	2.10
Cebolla morada	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02
Aceite de oliva	10	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	100.00	119.20
Leche de pollo								
Pechuga de pollo	60	12.00	6.00	0.00	60.00	34.56	0.00	187.56
Arroz blanco	50	1.41	0.44	40.04	20.00	3.87	279.96	313.31
Pepino/tomate	50	0.05	0.10	0.12	1.25	1.48	17.00	41.97
Cebolla morada	15	0.21	0.00	1.31	0.63	0.27	9.01	9.91
Ajos	20	0.19	0.04	0.06	0.72	0.16	1.00	2.12
Pimienta	20	0.38	0.08	1.40	1.52	0.60	6.40	7.92
Sal	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00
Aceite	0	0.00	7.00	0.00	0.00	31.50	0.00	71.50
Cebolla morada	1	0.01	0.00	0.07	0.12	0.09	0.19	0.49
Aceituna negra	5	0.11	0.02	0.61	0.00	0.10	5.61	5.81
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimiento negro	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.51	0.59
Cebollino	0.15	0.01	1.00	0.07	0.11	9.00	0.27	9.37
Ajos	5	0.11	0.02	0.61	0.48	0.16	2.61	3.05
						V.C. DESAYUNO		**788.72**
						% DIST. DESAYUNO		**28.63**
Almuerzo	Cocidos/Pescado Frito c/ [illegible]							
Cocidos								
Pescado	50	4.10	4.50	3.62	17.10	40.05	32.60	89.75
Cebolla morada	40	0.32	0.00	1.72	1.28	0.72	6.88	9.00
Ajo fresco	20	0.18	0.10	1.76	0.72	1.26	7.04	9.02
Cebolleta	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Limones	30	0.18	0.07	0.93	0.78	0.63	8.07	1.48
Aceite	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajo	12	0.12	0.05	0.14	0.48	0.45	0.98	1.89
Agua	3	0.00	1.00	0.00	0.00	17.00	0.00	17.00
Cebollino	30	0.12	0.00	0.25	0.48	0.10	2.15	2.73
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pescado Frito c/ [illegible]								
Pescado [illegible]	140	30.73	6.40	0.00	123.00	57.60	0.00	180.60
Arroz cocido	150	10.78	1.05	116.18	44.00	9.45	465.68	519.00
Cerveza	150	0.00	0.00	45.48	7.50	0.00	165.00	172.50
Cebolla morada	20	0.15	0.01	2.18	1.60	0.05	8.75	10.35
Limón	10	0.09	0.01	0.48	0.37	0.09	1.92	2.37
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.60	0.00	1.68	2.28
Aceite	30	0.00	29.79	0.00	0.00	268.11	0.00	268.11
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cerveza	5	0.00	0.00	0.44	0.75	2.03	1.77	4.55
Ajos	4	0.17	0.01	1.42	0.40	0.18	5.66	6.23
Hidratos								
Arroz cocido	20	0.00	0.00	19.78	0.00	0.00	79.12	79.12
Limón	10	0.05	0.01	0.40	0.17	0.09	1.60	2.13
Fruta								
Sandía	150	1.05	0.15	8.00	4.50	1.35	32.00	48.90
						V.C. ALMUERZO		**1507.69**
						% DIST. ALMUERZO		**54.70**
Cena	Cebolla Blanca - Infusión							
Cebolla Blanca								
Caldo de cebolla	10	10.00	0.00	0.00	10.00	7.20	0.00	17.20
Arroz	30	0.71	0.03	7.86	3.00	0.27	30.94	33.99
Pasta amarilla	50	1.80	0.70	31.05	4.00	1.00	46.50	52.40
Mojama	10	2.23	0.11	0.00	4.00	0.90	10.00	21.87
Garbanzos	6	1.21	0.19	2.85	4.00	1.80	12.00	19.80
Pasta	50	0.30	0.05	9.11	3.50	0.45	39.33	43.33
Ajos	10	0.14	0.01	0.06	0.50	0.36	0.04	1.26
Cacahuetes	12	0.15	0.01	1.00	0.60	0.27	7.00	8.07
Pavo	7	0.14	0.10	1.51	2.10	1.44	6.00	9.60
Cebolla	5	0.10	0.00	1.13	0.55	0.10	4.52	5.20
Cebolla blanca	10	0.12	0.01	0.77	0.40	0.10	3.08	3.58
Aceite	10	0.00	9.00	0.00	0.00	80.10	0.00	80.10
Sal yodada	4	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	40.00	40.00
Ajos	2.5	0.14	0.01	0.70	0.16	0.10	3.00	3.26
Orégano	1	0.02	0.01	0.13	0.04	0.01	0.53	0.58
Infusión								
Azúcar [illegible]	20	0.00	0.00	19.78	0.00	0.00	79.12	79.12
Hierba buena	1	0.06	0.01	0.14	0.05	0.10	0.56	0.79
						V.C. CENA		**459.84**
						% DIST. CENA		**16.68**

	9,00		
VC (Gr)	103,47	78,06	809,71
VC (Kcal)	414,87	782,74	2656,83
VC (%)	15,06	28,41	96,46

2756,84

VALOR CALÓRICO TOTAL	2756

9

ALIMENTO	PROT (G)	FRUT (G)	GRASA (G)	CHO (G)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES FRUT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Antes: El pan chicharrón							
Antes: El pan								
Anís	1	0.09	0.03	0.11	0.37	0.27	0.44	1.48
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	59.36	59.36
Pan francés	30	2.52	0.51	16.51	10.08	4.59	66.04	74.71
Meriendas								
Carne de res	60	12.02	2.58	0.00	48.08	23.22	0.00	67.60
Leche evaporada	16	1.36	1.44	1.81	5.44	12.96	7.23	25.63
Queso de vaca (fresco)	25	3.91	4.08	0.55	15.64	36.78	2.20	57.58
Pollo	84	8.05	5.08	35.44	32.22	2.18	141.76	176.16
Papa blanca	50	1.02	0.10	11.32	4.08	0.90	45.30	50.28
Trigo	30	0.72	0.18	15.20	1.08	0.59	60.80	74.38
Gel Blanco	10	0.09	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	3.28
Huacho	30	0.93	0.24	0.16	3.96	2.16	0.64	39.48
Pescado	30	5.20	0.51	17.15	20.80	4.59	68.60	89.95
Naranja	30	0.24	0.03	0.81	0.96	0.27	3.24	4.47
Agua	10	0.03	0.02	0.13	0.12	0.18	0.52	1.86
Albaricoque	10	0.01	0.14	0.80	1.20	1.26	3.20	5.66
Pera	30	0.27	0.09	0.90	0.72	0.81	3.60	5.05
Repollo	15	0.51	0.03	0.96	0.45	0.27	3.84	4.53
Zanahoria	8	0.70	0.06	3.62	2.80	0.54	14.48	18.36
Cebolla morada	6	0.09	0.06	0.52	0.36	0.54	2.08	3.03
Tomate	30	0.09	0.08	0.20	0.36	0.72	0.80	1.48
Arroz	2	0.06	1.98	0.00	0.24	17.82	0.00	17.82
Sal molida	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cumino	0.15	0.01	0.03	0.07	0.11	0.09	0.28	0.47
Ají	2	0.11	0.02	0.61	0.44	0.18	2.44	3.02
						V.C. DESAYUNO		784.1
						% DIST. DESAYUNO		21.34

Almuerzo	Sudado de pejerey / Adobo de chancho / Refresco / Fruta							
Sudado de pejerey								
Pulpa	48	4.52	0.52	33.96	18.08	2.08	41.44	62.48
Chala maní	48	1.87	0.07	31.17	7.48	0.68	44.40	52.56
Ajíes	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.36
Queso de vaca	48	6.57	7.00	0.00	26.28	63.00	3.57	92.85
Azúcar rubia	10	0.00	0.00	9.89	0.00	0.00	39.56	39.56
Aceitunas	8	0.07	0.08	0.00	0.28	0.72	0.00	1.00
Cebolla	7	0.14	0.03	1.12	0.56	0.18	4.48	5.26
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Arroz	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.82	0.00	26.82
Perejil	1	0.03	0.00	0.08	0.12	0.00	0.32	0.44
Sal molida	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lechuga	7	0.07	0.03	0.08	0.28	0.18	0.32	0.87
Limón	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Jugo	2	0.01	0.01	0.16	0.04	0.09	0.64	0.84
Mantequilla vegetal	0.15	0.01	0.03	0.11	0.04	0.27	0.45	0.76
Adobe de chancho								
Lomo de cerdo	160	24.00	24.16	0.00	96.00	217.44	0.00	313.44
Arroz	150	11.70	1.05	116.19	46.80	9.45	465.60	521.85
Cebolla morada	40	0.96	0.08	3.44	3.84	0.72	13.76	18.32
Vinagre	18	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.72	0.72
Papa blanca	100	2.02	0.20	22.20	8.08	1.80	88.80	98.68
Ajíes	20	0.00	34.76	0.00	0.00	312.84	0.00	312.84
Sal molida	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Perejil vegetal	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.44	0.59
Comino	0.5	0.09	0.13	0.37	0.36	1.08	0.80	2.24
Ajos	2.5	0.18	0.02	0.78	0.90	0.18	3.12	4.20
Ají amarillo	3	0.18	0.16	3.17	0.90	1.44	6.34	8.68
Ají panca seco	4	0.28	0.31	2.35	1.12	2.81	9.39	13.32
Orégano	0.5	0.03	0.00	0.03	0.03	0.00	0.06	0.12
Hoja de laurel	2	0.03	0.01	0.02	0.12	0.09	0.08	0.29
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	59.36	59.36
Limón	20	0.00	0.01	0.48	0.00	0.09	1.92	2.01
Fruta								
Mandarina	210	0.84	0.42	12.00	3.36	4.08	51.60	59.28
						V.C. ALMUERZO		1555.34
						% DIST. ALMUERZO		42.74

Cena	Ají de gallina / Infusión							
Ají de gallina								
Pollo c/ huesos	200	33.50	4.50	0.00	67.00	40.50	0.00	110.50
Arroz blanco	90	7.02	0.63	69.04	28.08	5.67	276.16	311.11
Papa blanca	100	2.18	0.07	22.20	8.72	1.60	88.80	99.40
Queso fresco	40	3.28	0.37	28.37	13.12	3.33	114.04	130.49
Leche evaporada	27	1.89	2.07	2.60	7.56	18.63	10.40	36.59
Aceitunas	8	0.07	0.08	0.00	0.28	0.72	0.00	1.00
Cebolla morada	40	0.96	0.08	3.44	3.84	0.72	13.76	18.32
Aceite	10	0.00	9.98	0.00	0.00	89.82	0.00	89.82
Sal molida	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	2.5	0.18	0.02	0.78	0.90	0.18	3.12	4.20
Comino	0.5	0.03	0.03	0.07	0.12	0.30	0.28	0.67
Ají limo	3	0.05	0.04	0.44	0.18	0.37	1.76	2.30
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	59.36	59.36
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.44	0.09	0.18	1.80	2.07
						V.C. CENA		688.39
						% DIST. CENA		26.02

VCTOTAL	2206.72	1814.02	849.78
VCTOTAL(%)	60.04	49.37	23.12
VCTOTAL	14.61	28.42	55.55

3295.36

VALOR CALORICO TOTAL	3300

8

ALIMENTO	PROT. (%)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTE PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Menú: 01 pan c/chicharrón de pulpita**						
Menú: 01 pan							
Harina	4	0.12	0.84	0.48	0.96	3.36	4.80
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.04	0.00	56.16	70.20
Pan francés	50	2.92	0.91	14.97	10.89	59.64	74.31
Refrigerio de media mañana							
Mollejas de pollo	30	11.16	12.30	0.00	45.45	108.72	154.18
Arroz cocido	90	2.02	0.63	65.04	20.88	5.67	79.56
Papa blanca	80	1.60	0.02	18.04	6.40	0.08	24.56
Cebolla morada	44	0.60	0.20	3.00	2.40	0.79	5.31
Tilsa	5	0.20	0.03	0.50	1.10	0.07	1.70
Tomate	20	0.20	0.00	0.73	0.80	0.00	1.60
Ají amarillo	3	0.03	0.01	0.09	0.09	0.03	0.21
Aceite	15	0.00	20.00	0.00	0.00	179.70	179.70
Ajo	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.05	0.57
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta	1	0.03	0.02	0.00	0.21	0.00	0.21
						V.C. DESAYUNO	**560.00**
						% DIST. DESAYUNO	**20.00**
Almuerzo	**Chancaca con queso fresco de Reza c/ mermelada de durazno y fruta**						
Chancaca con queso							
Queso de vaca	30	4.89	0.35	0.60	19.56	47.25	66.81
Chuño cocido	150	4.51	1.05	35.70	18.03	189.00	207.03
Anís	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02
Azúcar rubia	18	0.03	0.00	9.00	0.12	0.00	9.12
Queso de Reza c/ mermelada							
Carne de res c/ hueso	150	10.04	21.12	0.00	120.03	190.08	310.08
Arroz pilado	350	11.38	1.05	318.50	45.53	9.45	363.03
Tomate	20	0.18	0.00	0.59	0.72	0.00	2.29
Papa	90	8.00	0.00	29.70	32.00	0.00	57.70
Arveja	15	3.34	0.40	9.17	13.37	4.03	26.64
Zanahoria	15	0.85	0.10	15.48	3.35	1.03	19.86
Cebolla morada	25	0.32	0.07	2.00	1.29	0.63	3.72
Aceite	3	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	9.00
Cebolla	20	0.60	0.10	2.10	2.40	0.90	5.70
Culantro	10	0.33	0.14	3.70	0.72	1.26	5.68
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	7	0.04	0.07	0.62	0.21	0.63	1.16
Chicha de jora	50	0.50	0.11	2.00	0.50	0.99	3.49
Canela	0.12	0.06	0.00	0.13	0.20	0.00	0.33
Pimienta negra	0.05	0.01	0.00	0.04	0.01	0.09	0.10
Ajo	3	0.11	0.00	0.62	0.45	0.00	1.07
Refrigerio							
Mazamorra	50	0.45	0.02	0.00	1.80	0.18	1.98
Azúcar rubia	18	0.00	0.00	14.04	0.00	0.00	14.04
Fruta							
Mandarina	150	1.20	0.00	16.70	4.80	0.00	16.70
						V.C. ALMUERZO	**1111.00**
						% DIST. ALMUERZO	**39.68**
Cena	**Cazuela de pollo c/ arroz y fideos**						
Cazuela de pollo c/ arroz							
Carne de pollo	100	18.50	10.00	0.00	74.00	90.00	164.00
Arroz pilado	90	2.94	0.21	20.18	9.36	1.89	29.43
Papa blanca	80	1.60	0.02	13.13	6.40	0.08	19.60
Col blanca	20	0.38	0.00	0.75	1.52	0.00	2.26
Cherlo	45	2.15	0.50	18.07	8.60	4.50	31.17
Ajo	20	0.38	0.04	0.78	1.52	0.36	2.66
Pan	20	0.38	0.00	1.68	1.52	0.00	3.20
Tomate	30	0.21	0.00	1.00	0.84	0.00	1.84
Zanahoria	10	0.55	0.07	7.66	2.20	0.63	10.49
Cebolla morada	7	0.18	0.01	0.61	0.28	0.09	0.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.73	44.73
Sal yodada	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bicarbonato	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.25	0.03	0.02	0.07	0.11	0.18	0.29
Ají	3	0.11	0.02	0.51	0.45	0.18	1.13
Infusión							
Anís de China	20	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00
Canela molida	0.5	0.02	0.02	0.00	0.09	0.18	1.81
						V.C. CENA	**355.00**
						% DIST. CENA	**12.68**

PROTEÍNAS	112.00	85.00	448.00
PROTEÍNAS	47.12%	34.00%	18.88%
PROTEÍNAS	15.06	34.00	80.00

3867.00

VALOR CALÓRICO TOTAL	3867

MENU DESAYUNO PARA PERSONAL DE SEGURIDAD - C.P. TACNA [illegible]

7

ALIMENTO	BRUTO (G)	NETO (G)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Cubito (1) pan relleno de menestra c/pollo							
Cubito (1) pan								
Cebolla	4	0.12	0.04	0.20	0.08	0.36	1.12	1.56
Menestra roja	15	0.08	0.02	24.84	0.28	0.02	99.04	99.34
Pan francés	80	2.32	0.51	14.51	10.08	4.57	58.04	74.11
Sopa de menestra c/pollo								
Carne de pollo	100	18.42	9.79	0.00	72.68	87.80	0.00	160.48
Tomate	25	2.10	0.25	10.02	0.68	2.25	40.02	42.95
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.75	4.20	0.90	46.90	52.00
Cebolla morada	5	0.06	0.01	0.40	0.04	0.11	1.71	1.86
Ajo	10	0.18	0.03	0.30	0.12	0.16	1.19	1.47
Pimienta	20	0.38	0.08	1.40	1.52	0.68	5.60	7.80
Cucharón	30	0.50	0.17	7.60	2.10	1.50	30.04	33.67
Aceite	30	30.00	30.00	0.00	0.00	267.30	0.00	267.30
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.15	0.03	0.01	0.07	0.12	0.30	0.27	0.69
Orégano molido	2	0.03	0.01	0.04	0.07	0.07	0.27	0.39
Ajo	1	0.04	0.01	0.02	0.12	0.07	1.22	1.41
						V.C. DESAYUNO		**[illegible]**
						% DIST. DESAYUNO		**[illegible]**
Almuerzo	Cebiche rellenos c/pollo + Pollo + Refresco + Fruta							
Cebiche rellenos								
Cebiche	100	0.25	0.10	4.95	0.08	2.73	19.80	22.61
Carne de pollo	50	9.21	4.15	0.00	37.09	39.81	0.00	76.90
Pecano	6	0.12	0.03	4.26	0.24	0.27	16.63	17.14
Papa blanca	75	1.58	0.16	17.66	6.30	1.35	70.65	77.30
Aceitunas	4	0.04	0.44	0.00	0.16	3.96	0.00	4.12
Huevo	35	1.85	1.64	0.00	5.60	14.77	0.00	22.37
Queso fresco	15	4.05	3.00	0.42	16.20	35.24	1.68	53.12
Leche evaporada	7	0.21	0.13	0.35	0.84	1.89	0.70	3.43
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Harina de trigo	2	0.21	0.04	1.55	0.04	0.36	6.20	7.10
Pimienta negra	0.15	0.01	0.00	0.11	0.04	0.12	0.45	0.59
Ají amarillo	1	0.01	0.00	0.00	0.04	0.09	0.00	0.13
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.00	0.01	0.12	0.09	0.27	0.67
Pollo de Pollo								
Carne de pollo	160	29.13	15.52	0.00	116.48	139.68	0.00	256.16
Arroz pilaf	100	11.70	1.05	116.60	46.80	9.45	466.40	521.65
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Aceite	10	0.00	17.00	0.00	0.00	160.07	0.00	160.07
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Leche evaporada	27	1.31	7.08	2.28	5.24	63.68	11.18	80.11
Mayonesa	10	0.22	17.00	0.02	0.88	153.00	0.08	153.96
Pimienta negra	1	0.01	0.00	0.01	0.04	0.09	0.02	0.15
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aliñoso	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.00	0.01	0.04	0.12	0.45	0.59
Ají amarillo	1	0.21	0.03	1.16	0.84	2.12	7.65	9.59
Cucharón	0.15	0.00	0.00	0.07	0.11	0.00	0.27	0.02
Ají	1	0.20	0.04	1.62	1.12	0.36	6.48	7.96
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59.10	59.10
Mangarina	10	0.00	0.00	3.12	0.72	0.18	12.00	12.90
Fruta								
Naranja	150	1.20	0.30	15.75	4.80	2.70	63.00	70.50
						V.C. ALMUERZO		**[illegible]**
						% DIST. ALMUERZO		**[illegible]**
Cena	Tallarín Salsado c/Salchichas							
Tallarín Salsado								
Carne de res molida	50	11.00	0.00	0.00	44.00	7.00	0.00	47.00
Fideos	100	11.60	1.00	69.00	38.40	9.00	276.00	323.40
Tomate	25	0.38	0.00	0.75	0.57	0.00	3.00	4.00
Cebolla morada	44	0.62	0.04	3.60	2.46	0.36	15.57	18.57
Ají amarillo	5	0.05	0.04	0.44	0.20	0.03	1.78	2.00
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.45	0.62
Orégano	4	0.00	0.01	0.01	0.08	0.00	0.00	0.00
Ajos	4	0.12	0.03	0.30	0.08	0.27	1.32	1.80
Sillao	1	0.09	0.06	0.71	0.16	0.54	2.84	3.54
Cebolla china	10	0.13	0.02	0.47	0.40	0.18	1.88	2.46
Aceite	7	0.00	0.35	0.00	0.00	32.55	0.00	32.55
Sal yodada	3	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	40.00	40.00
Ajos	3	0.14	0.02	0.79	0.36	0.18	3.16	3.70
Salchichas								
Salchichas	200	0.00	0.00	0.71	0.00	0.00	28.40	28.40
Sillao	8	0.10	0.03	5.20	0.40	1.18	21.00	14.57
						V.C. CENA		**[illegible]**
						% DIST. CENA		**[illegible]**

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

2000.00

VALOR CALORICO TOTAL	[illegible]

6

ALIMENTO	ALIMENTO (G)	PROT (G)	GRASA (G)	CHO (G)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Mezcla + 01 pan + 01huevo sancochado / cuerpo							
Mezcla + 01 pan								
Mezcla	[illegible]	0.08	0.02	0.21	0.37	0.21	0.84	1.42
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.94	0.38	0.00	59.74	59.84
Pan francés	90	0.07	0.11	14.91	14.08	0.99	59.64	74.71
01huevo sancochado								
Carne de res	80	14.08	3.44	0.00	56.18	30.96	0.00	90.10
Arroz pilado	90	7.07	0.63	69.04	28.08	5.67	276.16	313.11
Aceite	80	3.68	0.00	18.44	6.48	2.80	74.16	83.44
Papa blanca	90	0.08	0.10	5.01	0.36	1.44	20.16	21.96
Cebolla morada	5	0.07	0.01	0.44	0.28	0.09	1.76	2.13
Tomate	5	0.03	0.00	0.14	0.12	0.00	0.56	0.70
Aceite	5	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajo	2	0.00	0.01	0.06	0.02	0.07	0.22	1.31
Perejil	2	0.10	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.06	0.07
Cebolla morada	5	0.00	0.01	0.00	0.10	0.11	2.71	3.00
						V.C. DESAYUNO		717.4
						% DIST. DESAYUNO		19.50
Almuerzo	Cheqe de Pescado+Ensalada de Pescado+Refresco+Fruta							
Cheqe de Pescado								
Pescado	80	4.00	7.20	0.00	32.32	64.80	0.00	97.12
Cebolla morada	10	0.08	0.02	0.40	0.32	0.18	1.76	2.26
Tomate	25	0.23	0.00	0.70	0.92	0.00	3.08	4.00
Aceite	11	0.00	10.92	0.00	0.00	98.31	0.00	98.31
Arroz	80	2.24	0.16	23.07	8.96	1.44	92.12	102.52
Papa blanca	80	1.60	0.16	17.84	6.40	1.44	71.36	79.20
Orégano	0.5	0.07	0.41	13.96	0.28	3.69	55.84	59.81
Aceite	15	7.01	0.00	16.86	28.04	0.45	67.44	95.93
Sal Marina	10	0.31	0.00	1.14	1.24	0.00	4.56	5.80
Cebolla	10	0.21	0.00	1.92	0.84	0.18	7.68	8.66
Mermelad	30	1.02	0.39	7.44	4.08	3.54	18.36	25.72
Azúcar	10	0.13	0.00	0.81	0.40	0.36	3.24	3.96
Azúcar blanca	10	0.10	0.10	0.80	0.40	0.81	3.20	4.41
Leche evaporada	25	2.15	2.25	1.90	8.60	20.25	7.60	36.45
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Huevos de corral	0.13	0.01	0.01	0.01	0.04	0.12	0.03	0.19
Ensalada de Pescado								
Pescado	180	15.40	16.20	20.34	61.94	145.83	81.36	289.13
Arroz pilado	150	13.50	1.05	126.90	54.00	9.45	507.60	571.05
Huevo	15	1.91	1.26	0.27	7.64	11.34	1.08	20.06
Tomate	60	0.72	0.12	10.56	2.88	1.08	42.24	46.20
Aceitunas	7	0.21	0.35	0.91	0.84	3.15	3.64	7.63
Lechuga	3	0.06	0.06	0.07	0.24	0.63	0.28	1.15
Mostaza	5	0.36	0.47	0.55	1.44	4.23	2.20	7.87
Harina de trigo	7	0.21	0.04	1.02	0.84	0.36	4.08	5.28
Cebolla morada	40	0.56	0.08	3.40	2.24	0.72	13.60	16.56
Aceite	15	0.00	14.00	0.00	0.00	126.00	0.00	126.00
Vinagre rojo	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	5	0.07	0.06	0.65	0.28	0.54	2.60	3.42
Ají panca	5	0.07	0.06	0.55	0.28	0.54	2.20	3.02
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Orégano	1	0.08	0.02	0.44	0.32	0.18	1.76	2.26
Ajo	1.5	0.00	0.01	0.46	0.00	0.13	1.82	1.95
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.94	0.00	0.00	59.76	59.76
Limón	15	0.07	0.01	0.46	0.28	0.09	1.82	2.19
Fruta								
Mandarina	100	0.90	0.00	12.90	3.60	0.00	51.60	55.20
						V.C. ALMUERZO		1918.47
						% DIST. ALMUERZO		52.48
Cena	Guiso de Fideos con pollo+Infusión							
Guiso de Fideos con pollo								
Carne de pollo	100	22.23	4.30	0.00	89.00	38.70	0.00	128.70
Arroz pilado	90	7.07	0.63	69.09	28.08	5.67	276.36	313.11
Papa blanca	30	1.03	0.10	15.15	4.12	0.90	60.60	65.62
Fideos	90	13.05	0.90	67.06	52.12	7.20	267.36	326.68
Zanahoria	15	0.09	0.00	13.89	0.36	1.47	55.56	57.39
Cebolla morada	15	0.19	0.03	1.32	0.76	0.27	5.28	6.31
Arvejas	21	4.73	0.21	18.06	18.92	1.89	72.24	93.05
Tomate	20	0.18	0.02	0.58	0.72	0.18	2.32	3.22
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.73	0.00	44.73
Orégano fresco	0.04	0.01	0.03	0.01	0.04	0.03	0.04	0.11
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cúrcuma	0.5	0.05	0.11	0.22	0.20	1.00	0.88	2.08
Ajo	3	0.15	0.02	0.61	0.60	0.18	2.44	3.22
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.94	0.00	0.00	59.76	59.76
Manzanilla, hojas	5	0.16	0.06	0.05	0.64	0.54	0.20	1.38
						V.C. CENA		1088.74
						% DIST. CENA		29

PCT(%)	100.45	28.99	666.47
PCT(Kcal)	361.60	720.89	2716.20
PCT(%)	13.31	26.54	100.00

2716.20

VALOR CALORICO TOTAL	3717

5

ALIMENTO	P/Unid (*)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	APORTE NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL
Desayuno	Hierba luisa +1 pan Galletas de pollo c/ quinua							
Hierba luisa +1 pan								
Pan Francés	30	2.52	0.51	14.91	15.08	3.07	89.64	94.81
Hierba luisa	1	0.16	0.05	0.95	0.32	0.05	1.89	2.47
Azúcar rubia	30	0.16	0.00	29.67	0.48	0.00	118.68	119.20
Galletas de pollo c/ quinua								
Carne de pollo	100	18.34	6.30	0.00	92.08	56.70	0.00	148.78
Quinua	90	4.68	9.27	8.37	18.72	83.43	2.28	104.43
Papa blanca	90	1.08	0.18	17.73	4.32	0.90	84.60	89.82
Tomate	30	0.14	0.00	0.42	0.56	0.00	1.68	2.24
Sal Marina	20	0.38	0.00	0.75	1.52	0.00	3.00	4.52
Cebolla	25	0.38	0.05	1.25	1.50	0.45	4.00	5.95
Arroz	31	4.37	0.93	18.24	16.51	8.41	75.75	100.66
Cheddar	30	7.14	9.30	9.75	4.60	1.57	18.00	24.17
Aceite	30	0.18	0.60	0.18	0.72	0.54	1.08	2.34
Pimienta	30	0.38	0.00	1.44	1.50	0.00	6.00	7.50
Tocino	30	0.21	0.06	1.92	0.84	0.54	7.68	9.06
Tomatodete	10	0.55	0.17	7.56	2.20	1.50	30.24	33.97
Cebolla morada	6	0.08	0.01	0.52	0.48	0.11	2.08	2.67
Aceite	2	0.08	1.99	0.08	0.08	17.91	0.08	18.07
Sal molida	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aji molido	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	1	0.03	0.01	0.07	0.10	0.09	0.28	0.48
Cocotero	0.02	0.03	0.00	0.07	0.11	0.02	0.27	0.42
Ajos	2	0.11	0.01	0.01	0.45	0.04	2.43	2.92
						V.C. DESAYUNO		719.65
						% DIST. DESAYUNO		23.68

Almuerzo	Carne de Pollo+Pollo al vino+Sacochi+Refresco+Pruna							
Carne de Pollo								
Papa amarilla	200	2.18	0.20	20.26	8.72	1.80	81.04	91.56
Carne de pollo	90	18.25	5.75	0.00	41.00	51.75	0.00	92.75
Aceitunas	6	0.06	0.16	0.08	0.18	1.44	0.08	1.70
Ají amarillo	2	0.46	0.02	4.11	1.36	0.18	16.44	17.98
Huevos	10	1.73	1.89	0.00	4.92	9.01	0.00	13.93
Sal molida	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cebollas moras	0.12	0.01	0.01	0.11	0.04	0.02	0.44	0.50
Mayonesa	2	0.00	2.37	0.00	0.02	21.30	0.00	21.32
Limón	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lechuga		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zanahoria	10	0.53	0.12	7.64	2.20	1.08	30.64	33.92
Arroz	10	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Cocoyol	8	0.14	0.02	0.38	0.88	0.17	1.78	1.95
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal molida	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1.5	0.08	0.01	0.16	0.16	0.11	1.27	1.27
Sacochi al vino								
Carne de pollo	160	29.04	10.40	0.00	116.16	93.60	0.00	209.76
Arroz cocido	100	13.79	1.89	316.40	55.16	9.45	633.68	698.29
Pimiento	15	0.18	0.03	1.32	0.36	0.03	2.28	2.77
Papa Blanca	80	1.44	0.18	18.64	5.84	1.26	74.56	81.66
Vino	8	0.44	0.00	1.88	1.84	0.00	14.28	16.28
Cebolla china	10	0.16	0.03	0.95	0.64	0.27	3.64	4.55
Aceite	12	0.00	11.92	0.00	0.00	107.28	0.00	107.28
Sal molida	4	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	3.78
Pimienta	7	0.04	0.01	0.07	0.16	0.13	0.28	0.57
Clavos	15	0.84	0.02	1.43	3.36	0.18	5.72	9.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.32	0.00	59.36	59.68
Pimienta	30	0.18	0.01	3.22	0.72	0.18	12.88	13.78
Fruta								
Pruna	100	1.20	0.00	18.79	4.80	2.70	83.88	91.38
						V.C. ALMUERZO		1311.99
						% DIST. ALMUERZO		43.66

Cena	Arroz cocido de Chancho rellenado							
Arroz cocido de Chancho								
Huevos enteros crudos	20	3.08	2.73	0.00	12.32	24.57	0.00	36.89
Carne de cerdo	95	7.98	7.35	0.00	31.92	67.95	0.00	99.88
Lechuga	25	2.75	0.50	0.00	11.00	75.10	0.00	86.10
Arroz cocido	90	7.92	0.63	69.04	31.68	5.67	276.16	313.51
Cebolla china	20	0.32	0.06	1.90	1.28	0.54	7.28	9.10
Pimienta	7	0.20	0.01	0.16	0.72	0.09	0.64	0.29
Ají panca seco	3	0.14	0.05	1.17	0.56	1.00	4.72	6.04
Aceite	25	0.00	19.86	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
Sal molida	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.6	0.09	0.01	0.49	0.36	0.11	1.96	2.43
Vino	3	0.09	0.00	0.71	0.36	0.54	2.84	3.74
Tilkas	20	1.32	0.05	3.98	5.28	0.45	7.68	13.41
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	8.04	0.32	0.00	32.16	32.48
Limón real	0.2	0.01	0.04	0.13	0.04	0.36	0.48	0.88
						V.C. CENA		812.95
						% DIST. CENA		26.78

VC(Dia)	124.31	184.79	810.14
VC(Kcal)	495.22	984.31	3030.03
VC(%)	16.33	24.77	53.03

3044.00

VALOR CALORICO TOTAL	3044

4

ALIMENTO	BRUTO (G)	PESO NETO (G)	GRASA (G)	CHO (G)	KILOCALORÍAS POR ALIMENTO PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Cacao con 88 gm + 88 de pollo							
Cacao con 88 gm								
Cacao	8	8.00	0.08	0.21	0.32	0.07	0.00	1.40
Azúcar crudo	15	0.96	0.00	14.84	0.38	0.00	59.39	59.69
Pan francés	30	2.52	0.51	14.51	10.08	4.72	58.04	74.31
Alt de pollo								
Pollo c/ huesos	100	39.90	4.30	0.00	67.90	38.70	0.00	126.30
Arroz pilado	80	7.00	0.01	59.66	28.00	0.07	238.64	271.17
Papa blanca	50	2.05	0.10	10.15	4.20	0.90	40.60	45.70
Pan francés	40	3.36	0.77	28.77	13.44	6.93	115.08	135.45
Jugo evaporado	25	3.95	3.07	7.60	7.91	28.03	15.40	36.34
Aceite	10	0.00	1.10	0.00	0.90	9.90	0.00	10.80
Cebolla moliana	40	0.92	0.02	3.48	2.24	0.18	13.92	16.34
Jamón	20	0.00	0.87	0.00	0.80	85.37	0.00	86.17
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	2.5	0.14	0.02	0.35	0.56	0.18	1.04	1.78
Comino	0.15	0.01	0.01	0.07	0.01	0.09	0.27	0.37
Ají Panca	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
						V.C. DESAYUNO		815.09
						% DIST. DESAYUNO		40.39
Almuerzo	Pechuga broster c/ Pollo al horno c/ ensalada+Refresco+Fruta							
Pechuga broster								
Carne de pollo	100	20.10	4.40	0.00	80.00	36.70	0.00	116.70
Quaker	7	0.02	0.01	6.19	0.07	0.06	24.76	24.83
Jamón	30	0.00	29.79	0.00	0.00	268.11	0.00	268.11
Harina	7	0.06	0.76	0.00	0.56	6.87	0.00	10.31
Lechuga	7	0.13	0.01	0.04	0.11	0.13	0.14	0.39
Papa blanca	40	0.84	0.06	8.02	3.36	0.72	32.08	36.16
Sal yodada	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimiento rojo	0.10	0.01	0.01	0.12	0.04	0.12	0.48	0.64
Ajos	0	0.03	0.04	0.42	0.12	0.36	1.68	2.16
Pollo al horno c/ ensalada								
Carne de pollo	300	60.30	13.20	0.00	241.40	118.80	0.00	360.20
Ají panca	2	0.14	0.16	0.12	0.56	1.44	0.48	2.48
Arroz pilado	150	13.20	1.05	316.44	52.80	9.45	1265.76	1328.01
Lechuga	20	0.25	0.10	0.10	1.00	0.90	0.40	2.30
Tomate	15	0.15	0.02	0.32	0.60	0.18	1.28	2.07
Limón	7	0.13	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cebollas	5	0.09	0.02	0.45	0.71	0.21	1.77	2.69
Orégano	1	0.02	0.01	0.11	0.06	0.09	0.45	0.59
Ajos	4	0.12	0.01	1.22	0.48	0.18	4.88	5.53
Refresco								
Manzana	30	0.12	0.03	9.03	0.90	0.27	36.00	37.17
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	59.36	59.36
Fruta								
Mandarina	150	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
						V.C. ALMUERZO		1837.85
						% DIST. ALMUERZO		92.90
Cena	Sopa de Trigo c/ carne+Refresco							
Sopa de Trigo c/ carne								
Carne de res	100	18.00	6.10	0.00	74.00	55.70	0.00	131.70
Trigo	30	0.90	0.76	22.44	12.24	6.84	89.76	108.84
Papa blanca	50	1.05	0.13	11.20	4.20	0.90	44.80	49.90
Cebolla moliana	6	0.08	0.01	0.60	0.34	0.11	2.71	3.16
Ajos	20	0.18	0.00	0.20	0.72	0.36	0.84	2.22
Poro	30	0.30	0.00	1.00	1.50	0.00	4.10	5.60
Zanahoria	30	0.72	0.12	7.80	2.70	1.08	30.94	34.72
Aceite	0	0.00	7.90	0.00	0.00	71.01	0.00	71.01
Sal yodada	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.375	0.03	0.01	0.07	0.11	0.09	0.27	0.47
Orégano frescos	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Ajos	3	0.06	0.01	0.36	0.22	0.07	1.22	1.51
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	59.36	59.36
Clara de huevo	0.1	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.48	0.48
						V.C. CENA		503.08
						% DIST. CENA		25.44

V.C.TOTAL	3.339.99	88.19	3.427.98
V.C.TOTAL(S/)	556.66	73.43	1177.82
V.C.T(%)	28.39	24.19	52.63

2755.89

VALOR CALORICO TOTAL	2755

[illegible] DOMICILIO PARA PERSONAL DE SEGURIDAD C.P. TACNA MUJERES

[illegible]

ALIMENTO	BLANCO (G)	PRIET (G)	GRASA (G)	CHIC (G)	KILOCALORIAS POR ALIMENTO PRIET	GRASA	CHIC	TOTAL KCAL
Desayuno:	Caldo 03 pax a Chalaca							
Caldo 03 pax								
Caldo	4	0.12	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	1.00
Arroz redondo	12	0.00	0.00	14.04	0.00	0.00	55.24	55.44
Pan francés	30	2.52	0.01	14.52	10.08	4.02	58.04	74.21
Chalaca								
Carne de res (Chanco)	100	18.00	20.00	0.00	90.00	90.00	0.00	179.90
Cholo	30	1.20	0.00	0.00	4.80	0.00	50.28	100.60
Ajo	20	0.18	0.00	0.28	0.72	0.00	1.04	1.72
Papa	20	0.18	0.00	1.60	1.12	0.00	6.40	7.52
Papa blanca	50	1.00	0.00	11.15	4.00	0.00	44.60	48.60
Tomatodulce	10	0.53	0.10	7.66	2.20	1.00	30.64	33.84
Huevo de gallina	2	0.04	0.02	0.14	0.36	0.18	0.56	0.90
Sal molida	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajo ie	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04
Tojo	20	1.68	0.00	15.32	6.72	2.52	61.28	70.52
Canela	0.10	0.00	0.00	0.07	0.31	0.00	0.27	0.57
						V.C. DESAYUNO		501.33
						% DIST. DESAYUNO		20.06

Almuerzo:	Parihuela de pescado Chanchito al horno c/pure al ajo, pan de ajo, Refresco de Fruta							
Parihuela de pescado								
Pescado blanco	100	2.10	0.10	22.50	8.40	1.00	89.90	99.30
Huevo	50	3.00	2.25	0.00	36.00	20.25	0.00	56.25
Cebolla morada	0	0.07	0.01	0.44	0.28	0.09	1.76	2.13
Sal molida	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Queso de vaca (Tacna)	50	13.22	15.75	1.98	96.80	141.75	7.92	246.55
Ajos	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Ajo ie	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.04
Chanchito al horno c/pure al ajo								
Chancho de cerdo	200	14.00	24.00	0.00	56.00	215.84	0.00	271.84
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	200	2.00	0.40	22.00	8.00	3.60	88.00	99.60
Vinagre	5	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	1.00	1.00
Ajo ie	3	0.00	2.90	0.00	0.00	26.01	0.00	26.01
Tomate	75	0.53	0.00	0.75	0.90	0.00	2.00	2.90
Sal molida	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimiento negro	0.15	0.01	0.01	0.13	0.04	0.12	0.52	0.69
Ajos	0.5	0.01	0.01	0.10	0.04	0.18	0.40	0.62
Laurel	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco								
Azúcar rubia	75	0.00	0.00	14.04	0.00	0.00	55.24	55.24
Limón	20	0.00	0.01	2.00	0.00	0.09	1.57	1.66
Postre								
Chicoria	150	2.25	0.45	0.15	9.00	4.05	0.60	13.65
						V.C. ALMUERZO		1,373.08
						% DIST. ALMUERZO		54.97

Cena:	Pachamanca de Res c/Quinua							
Pachamanca de Res c/Quinua								
Chicha de jora	40	12.01	0.00	0.00	48.03	54.01	0.00	102.04
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Chuño negro	40	1.37	0.32	11.12	5.48	2.88	44.48	52.84
Papa blanca	50	0.00	0.10	9.22	3.20	1.44	37.28	41.92
Cebolla morada	10	0.21	0.00	1.01	0.84	0.27	3.32	4.43
Arvejas	20	5.60	0.00	15.28	22.40	2.00	61.10	85.50
Arroz	5	0.00	0.57	0.08	0.00	5.13	0.08	5.21
Huevo de gallina	1	0.00	0.01	0.07	0.00	0.09	0.28	0.37
Ají panca molido	2	0.11	0.00	0.61	0.44	0.14	2.42	3.00
Sal molida	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimiento negro	0.15	0.01	0.01	0.13	0.04	0.12	0.52	0.69
Ajos	1	0.11	0.00	0.61	0.44	0.14	2.42	3.00
Refresco								
Azúcar rubia	75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	55.24	55.24
Clavo olor	0.2	0.02	0.00	0.12	0.02	0.00	0.48	0.50
						V.C. CENA		654.09
						% DIST. CENA		26.19

PC(TOT)	919.39	79.60	420.64
PC(TOT%)	46.03	47.10	168.44
PC(T%)	36.88	31.86	99.73

2816.51

BALANCE ALIMENTICIO TOTAL	2817

2

11.12.17

ALIMENTO	gr./pers. (1)	PROT. (g)	GRASA (g)	CHO. (g)	KILOCALORIAS POR ALIMENTOS PROT.	GRASAS	CHO.	TOTAL KCAL.
Desayuno	**[illegible]**							
Bizcoc.	4	0.12	0.04	0.20	0.50	0.36	1.12	1.80
Aceite de oliva	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	99.54	99.54
Pan tostado	30	2.70	0.51	15.51	10.80	4.59	59.67	75.07
Pollo c/ Salsa frito marisco criolla								
Carne de pollo	90	0.00	0.09	0.00	24.00	58.35	0.00	58.35
Arroz glaseado	90	7.02	0.63	80.84	28.08	5.67	379.06	412.81
Pollo	60	12.90	3.02	35.43	51.60	27.18	141.60	220.38
Harina	15	0.00	7.08	0.00	53.99	63.77	0.00	63.77
Cebolla crudura	20	0.28	0.06	2.44	1.12	0.54	9.75	11.41
Aceite	10	0.00	9.99	0.00	0.00	89.91	0.00	89.91
Limón	20	0.18	0.04	0.01	0.48	0.36	0.04	0.88
Tomate	40	0.28	0.04	0.70	0.99	0.36	2.80	3.79
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajo	10	0.17	0.02	0.51	0.67	0.18	2.03	2.88
						V.C. DESAYUNO		**[illegible]**
						% DIST. DESAYUNO		**[illegible]**
Almuerzo	**Ensalada rusa + Arroz con pollo + Refresco + Fruta**							
Ensalada rusa								
Remolacha	12	0.00	0.00	0.19	0.00	1.80	36.77	40.20
Zanahoria	10	0.20	0.02	0.01	0.96	0.27	0.04	1.27
Papa blanca	40	0.00	0.16	9.57	0.16	1.44	37.29	41.31
Mayoga	10	2.17	0.27	6.11	8.68	2.43	24.44	35.55
Lechuga	1	0.02	0.02	0.00	0.10	0.18	0.00	0.87
Perejil	1	0.03	0.09	0.10	0.12	0.81	0.40	1.40
Cebolleta	10	0.50	0.12	7.06	2.20	1.08	30.04	33.32
Huevo	10	1.00	1.55	0.00	12.30	14.00	0.00	26.30
Mayonesa	5	0.00	3.93	0.10	0.20	35.02	0.40	35.62
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Arroz con pollo								
Carne de pollo	180	29.60	6.00	0.00	118.40	61.92	0.00	180.32
Arroz glaseado	150	11.70	1.05	126.40	46.80	9.45	466.40	521.85
Sofrito	81	6.79	0.99	10.84	26.91	8.93	39.76	75.60
Cebolleta	90	2.20	0.45	14.64	8.80	4.05	53.94	66.79
Cebolla cruda	45	0.63	0.09	3.51	2.52	0.81	12.94	16.27
Tomate	35	0.14	0.04	0.42	0.54	0.36	1.68	2.58
Pimiento	8	0.32	0.08	1.29	1.28	0.68	4.74	6.70
Champiñón	37	0.74	0.03	0.54	2.96	0.27	1.98	5.21
Limón	20	0.00	0.00	0.40	0.12	0.00	1.44	1.56
Guisante	35	0.98	0.35	1.89	3.92	3.15	6.79	13.86
Aceite	20	0.00	9.99	0.00	0.00	89.91	0.00	89.91
Ajo	3	0.13	0.02	0.61	0.52	0.18	2.19	2.89
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco								
Azúcar refino	35	0.00	0.00	34.84	0.00	0.00	139.34	139.34
Limón	30	0.03	0.00	0.40	0.12	0.09	1.44	1.65
Agua mineral	250	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Fruta								
Melón	35	0.21	0.00	1.40	0.84	0.00	5.60	6.44
						V.C. ALMUERZO		**[illegible]**
						% DIST. ALMUERZO		**[illegible]**
Cena	**Caldo de pollo + Sobrasada**							
Caldo de pollo								
Carne de pollo c/ hueso	100	20.50	12.30	0.00	74.00	92.70	0.00	166.70
Pepa blanca	50	1.00	0.20	11.60	4.00	1.80	46.40	52.20
Pollo	50	4.00	0.00	25.44	16.00	2.70	101.76	120.46
Pan	3	0.21	0.10	2.13	1.05	0.90	8.52	10.47
Agua	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pera	18	0.09	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.36
Lechuga china	7	0.14	0.02	0.66	0.56	0.18	2.64	3.38
Aceite	10	0.00	9.99	0.00	0.00	89.91	0.00	89.91
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajo	2.5	0.10	0.02	0.36	0.40	0.18	1.44	2.02
Orégano fresco	4	0.04	0.02	0.12	0.16	0.18	0.48	0.82
Infusión								
Azúcar refino	10	0.00	0.00	9.99	0.00	0.00	39.96	39.96
Canela ent.	0.2	0.01	0.04	0.12	0.01	0.36	0.48	0.84
						V.C. CENA		**[illegible]**
						% DIST. CENA		**[illegible]**

VCTDIA1	522.59	73.00	491.42
VCTDIA2	890.81	66.96	1087.69
VCTDIA3	17.78	24.07	364.18

2708.86

TALOR CALORICO TOTAL	2708

14

ALIMENTO	m/Cant. (G)	PROT (g)	GRASA (G)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASA	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	Mazamorra+ 01 pan +Canela de pollo c/ quinoa							
Mazamorra+ 01 pan								
Harina de	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.75	0.52	0.00	98.90	99.42
Pan francés	50	2.35	0.11	14.95	10.00	1.00	59.69	70.69
Canela de pollo c/ quinoa								
Carne de pollo	100	18.50	4.35	0.00	74.00	39.15	0.00	113.15
Quinoa	20	1.18	0.82	9.67	4.60	7.38	38.68	50.66
Papa blanca	100	2.00	0.10	21.00	8.00	0.90	84.00	92.90
Tomate	35	0.28	0.00	0.40	0.56	0.00	1.60	2.16
Ají blanco	20	0.38	0.00	0.76	1.52	0.00	3.04	4.56
Vainita	35	0.98	0.05	1.35	3.92	0.45	5.40	9.77
Arvejas	44	4.73	0.09	16.94	18.92	0.81	67.76	111.49
Cholo	85	1.36	0.18	9.78	5.44	1.62	39.12	46.06
Ajíes	30	0.18	0.00	0.54	0.72	0.00	2.16	2.88
Pera	30	0.38	0.00	1.40	1.52	0.00	5.60	7.12
Lechuga	80	0.71	0.08	1.81	2.84	0.72	7.24	10.80
Cocoliche	30	0.90	0.12	7.80	3.60	1.08	31.20	35.88
Cebolla China	5	0.08	0.05	0.92	0.32	0.45	3.68	4.45
Sacha	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
Ajo picado	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hierbabuena	1	0.01	0.01	0.01	0.12	0.09	0.08	0.49
Comino	0.15	0.01	0.01	0.01	0.12	0.09	0.07	0.27
Ajíes	2	0.01	0.00	0.01	0.05	0.15	0.05	0.25
						V.C. DESAYUNO		815.31
						% DIST. DESAYUNO		19.55
Almuerzo	Papa a la Huancaína+ Tallarines rojos con pollo+Refresco+ Fruta							
Papa a la Huancaína								
Leche evaporada	35	1.28	1.44	1.81	5.12	12.96	7.23	25.30
Papa blanca	400	8.00	0.16	9.00	32.00	1.44	36.00	69.44
Queso de vaca (fresco)	15	3.05	4.14	0.35	12.20	37.26	2.10	51.56
Galletas	15	1.02	6.75	10.45	4.08	60.75	41.80	106.63
Ají amarillo	5	0.05	0.05	0.04	0.20	0.45	0.16	0.81
Lechuga	30	0.13	0.05	0.54	0.52	0.45	2.16	3.13
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Aceitunas	8	0.07	0.88	0.00	0.28	7.92	0.00	8.21
Huevo	25	3.38	2.13	0.00	13.50	19.17	0.00	32.67
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	150	40.49	13.37	0.00	161.97	120.44	0.00	282.41
Fideos	100	20.95	1.00	151.00	83.80	9.00	604.00	696.80
Tomate	27	0.19	0.00	0.18	0.76	0.00	0.72	1.48
Cebolla china	20	0.18	0.04	1.74	0.72	0.36	6.96	8.04
Zanahoria	40	0.38	0.04	3.10	1.52	0.36	12.40	14.28
Aceite	7	0.00	6.93	0.00	0.00	62.34	0.00	62.34
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	1	0.10	0.10	1.17	0.40	0.90	4.68	5.98
Comino	0.31	0.01	0.02	0.01	0.12	0.18	0.07	0.37
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.16	0.09	1.88	2.13
Pimienta	1	0.10	0.01	0.61	0.40	0.09	2.44	2.93
Ajíes	4	0.17	0.02	0.91	0.68	0.18	3.64	4.50
Refresco								
Mazamorra	20	0.06	0.05	0.01	0.48	0.45	0.20	1.13
Azúcar rubia	35	0.00	0.00	34.84	0.00	0.00	139.36	139.36
Fruta								
plátanos	200	2.20	0.40	41.00	8.80	4.05	164.00	176.85
						V.C. ALMUERZO		1800.42
						% DIST. ALMUERZO		43.16
Cena	Estofado de pollo+Infusión							
Estofado de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	9.70	0.00	73.80	87.30	0.00	161.10
Arroz graneado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Papa blanca	150	3.18	0.30	27.30	12.72	2.70	109.20	124.62
Arvejas	31	4.73	0.09	16.94	18.92	0.81	67.76	111.49
Zanahoria	25	0.48	0.04	11.95	1.92	0.36	47.80	50.08
Cebolla China	25	0.18	0.03	1.13	0.72	0.27	4.52	5.51
Tomate	35	0.28	0.04	0.71	0.84	0.36	2.84	3.84
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.73	0.00	44.73
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	0.15	0.07	0.00	0.03	0.30	0.63	0.12	0.06
Comino	0.25	0.04	0.00	0.15	0.20	0.36	0.60	1.17
Ajíes	4.5	0.19	0.02	0.79	0.76	0.18	3.16	4.10
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.06	0.00	13.86	0.24	0.00	55.44	55.68
Hierba luisa	5	0.06	0.02	0.71	0.24	0.18	2.84	3.27
						V.C. CENA		857.28
						% DIST. CENA		17.21

VCTOTAL	148.32	93.11	400.43
VCTOTAL%	594.80	621.98	3531.72
VCTOTAL	18.85	19.02	81.44

31.18.00

VALOR CALORICO TOTAL	5139

PROGRAMACION REGIMEN A...OS DEL PENAL DE MUJERES DEL 15 DE A...IL 14 DE MAYO 2018

	N	DESAYUNO			REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRESCO	REFRIGERIO	CENA
DOMINGO	15	HABAS C/LECHE	ACEITUNA	1 PAN	UVA	GUISO DE ARVEJA CON HUEVO DURO + ENSALADA	REFRESCO	YOGURT	COMPOTA DE MANGO
LUNES	16	AVENA C/MANZANA	HUEVO	1 PAN	MANDARINA	ESTOFADO DE POLLO	REFRESCO	GELATINA	LECHE
MARTES	17	MASKA C/ LECHE	MANJAR	1 PAN	PLÁTANO	LENTEJITAS C/ ENSALADA	REFRESCO	UVA	CAZUELA DE POLLO C/ FIDEOS
MIÉRCOLES	18	SOYA C/ LECHE	HOT DOG	1 PAN	NARANJA	TALLARINES ROJOS C/POLLO	REFRESCO	MANZANA	SECO DE POLLO + INFUSION
JUEVES	19	SEMOLA C/ LECHE	MARGARINA	1 PAN	YOGURT	SOPA DE ARROZ C/ POLLO	REFRESCO	PLÁTANO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO + 01 PAN
VIERNES	20	QUINUA C/ MANZANA	HUEVO	1 PAN	GELATINA	GUISO DE GARBANZO C/ ESPINACA+SARZA CRIOLLA	REFRESCO	NARANJA	SEMOLA C/ LECHE
SÁBADO	21	AVENA C/ LECHE	ACEITUNA	1 PAN	HUEVO	ARROZ CON POLLO C/ SARZA CRIOLLA	REFRESCO	YOGURT	SOPA DE POLLO C/ ARROZ
DOMINGO	22	HABAS C/ LECHE	MERMELADA	1 PAN	UVA	GUISO DE FIDEOS C/ POLLO	REFRESCO	GELATINA	TALLARIN DE ATUN + INFUSION
LUNES	23	AVENA C/ MANZANA	QUESO	1 PAN	DURAZNO	PESCADO FRITO C/ ENSALADA	REFRESCO	UVA	LECHE
MARTES	24	MASKA C/ LECHE	MANJAR	1 PAN	PLÁTANO	HIGADO FRITO C/ PURE DE PAPA	REFRESCO	MANZANA	GUISO DE POLLO + INFUSION
MIÉRCOLES	25	SOYA C/ LECHE	QUESO	1PAN	MANDARINA	POLLO A LA MOSTAZA	REFRESCO	GELATINA	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO + 1 PANES
JUEVES	26	MASKA C/ LECHE	MANJAR	1 PAN	PLATANO	CAZUELA DE RES C/ FIDEOS	REFRESCO	UVA	PURE DE CAMOTE CON POLLO +INFUSION
VIERNES	27	SOYA C/LECHE	HOT DOG	1 PAN	NARANJA	GUISO DE FALLARES C/ENSALADA	REFRESCO	DURAZNO	LECHE
SÁBADO	28	SEMOLA C/ LECHE	MARGARINA	1 PAN	YOGURT	CAU CAU DE POLLO	REFRESCO	PLATANO	CAZUELA DE RES C/ FIDEOS
DOMINGO	29	QUINUA C/ MANZANA	HUEVO	1 PAN	GELATINA	LENTEJITAS C/ ENSALADA	REFRESCO	NARANJA	SEMOLA C/ LECHE
LUNES	30	AVENA C/ LECHE	ACEITUNA	1 PAN	HUEVO	HIGADO APANADO	REFRESCO	YOGURT	SOPA DE POLLO C/ ARROZ
MARTES	1	HABAS C/ LECHE	MERMELADA	1 PAN	UVA	LOCHO DE ZAPALLO+ARROZ	REFRESCO	GELATINA	COMPOTA DE MANGO
MIÉRCOLES	2	AVENA C/ MANZANA	QUESO	1 PAN	DURAZNO	ATOMATADO DE PESCADO	REFRESCO	UVA	LECHE
JUEVES	3	MASKA C/ LECHE	MARGARINA	1 PAN	PLATANO	HAMBURGUESA DE LENTEJA	REFRESCO	DURAZNO	GUISO DE POLLO + INFUSION
VIERNES	4	SOYA C/ LECHE	MANJAR	1 PAN	NARANJA	POLLO ATOMATADO	REFRESCO	GELATINA	LECHE
SÁBADO	5	SEMOLA C/ LECHE	ACEITUNA	1 PAN	YOGURT	TALLARIN VERDE C/ BISTEK	REFRESCO	NARANJA	PURE DE PAPA C/ POLLO A LA OLLA + INFUSION
DOMINGO	6	QUINUA C/ MANZANA	HUEVO	1 PAN	GELATINA	POLLO AL SILLAO	REFRESCO	YOGURT	MAZAMORRA MORADA +1 PANES
LUNES	7	CEBADA CON LECHE	MERMELADA	1 PAN	HUEVO	ARROZ C/ POLLO +ENSALADA	REFRESCO	GELATINA	CAMOTE ARREBOSADO + INFUSION
MARTES	8	HABAS C/ LECHE	MARGARINA	1 PAN	UVA	HIGADO FRITO C/ PURE DE PAPA	REFRESCO	PLATANO	COMPOTA DE MANZANA
MIÉRCOLES	9	AVENA C/MANZANA	QUESO	1 PAN	DURAZNO	SUDADO DE PESCADO	REFRESCO	NARANJA	LECHE
JUEVES	10	MASKA C/ LECHE	MANJAR	1PAN	PLATANO	ESCABECHE DE POLLO	REFRESCO	DURAZNO	SOPA DE POLLO C/ ARROZ
VIERNES	11	CEBADA C/ LECHE	CAAEITUNA	1 PAN	NARANJA	BISTEK C/ ENCEBOLLADO + ARROZ	REFRESCO	GELATINA	LECHE
SÁBADO	12	COCOA CON LECHE	MARGARINA	1PAN	PLATANO	POLLO A LA PLANCHA C/ ARROZ+PAPA+ENSALADA	REFRESCO	PERA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
DOMINGO	13	SEMOLA C/ LECHE	MERMELADA	1 PAN	YOGURT	SOPA DE QUINUA C/ POLLO	REFRESCO	MANZANA	PURE DE PAPA C/ POLLO A LA OLLA + INFUSION
LUNES	14	QUINUA C/ MANZANA	QUESO	1 PAN	GELATINA	SECO DE POLLO	REFRESCO	PLATANO	COMPOTA DE MANZANA

GRUPO CONCESIONES Y SERVICIOS S.A.C.
GERENTE GENERAL AUTOGOBIERNO S.A.C.

Karina Ana María Cadori Lopez
REPRESENTANTE

GRUPO CONCESIONES Y SERVICIOS S.A.C.
Ec. Carlos Alberto Tapia Rodríguez
Gerente Operativo
CAP N° 124

54

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Domingo 15/04/2018

ALIMENTO	KC/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Habas con leche+Pan frances+Aceituna**							
Habas con leche								
Habas	20	4.76	0.46	12.04	19.04	4.14	48.16	71.34
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
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+Aceituna								
Aceituna	25	0.73	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**366.41**
						% DIST. DESAYUNO		**26.24**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.28	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**6.72**
Almuerzo	**Guiso de arveja partida + huevo duro + ensalada+Refresco**							
Guiso de arveja partida + huevo duro + ensalada								
Carne de pollo	100	25.30	9.79	0.00	101.20	87.30	0.00	188.50
Arroz pilado	40	4.60	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Arveja seca	50	10.85	1.60	30.55	43.40	14.40	122.20	180.00
Cebolla madura	10	0.14	0.02	0.87	0.56	0.18	3.48	4.22
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Limón	4	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.1	0.02	0.02	0.04	0.07	0.20	0.18	0.45
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.09	0.36	0.49	0.90
						V.C. ALMUERZO		**657.77**
						% DIST. ALMUERZO		**47.14**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.35	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.73**
Cena	**Compota de Mango**							
Compota de Mango								
Maizena	7	0.04	0.01	6.07	0.17	0.13	24.28	24.57
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Leche evaporada	10	0.86	0.90	1.13	3.44	8.10	4.52	16.06
Clavo olor	0.5	0.03	0.10	0.31	0.12	0.90	1.22	2.24
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Mango	50	0.20	0.10	7.95	0.80	0.90	31.80	33.50
						V.C. CENA		**197.48**
						% DIST. CENA		**14.15**

VCT(Gr)	62.20	26.84	226.20		
VCT(KCal)	248.79	241.54	905.12	1395.46	
VCT(%)	17.83	17.31	64.86		
				VALOR CALORICO TOTAL	1395

GRUPO CONSULTORES Y SERVICIOS E.I.R.L.
EMPRESA INDIVIDUAL DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

Karina Ana Rita Condori Lazo
REPRESENTANTE

GRUPO CONSULTORES Y SERVICIOS E.I.R.L.
EMPRESA INDIVIDUAL DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Lunes 16/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KCAL POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena con manzana+Pan frances+Huevo**							
Avena con manzana								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Avena	20	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Manzana	40	0.12	0.12	6.00	0.48	1.08	24.00	25.56
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela	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+huevo								
Huevo	50	6.15	5.45	0.00	24.60	49.05	0.00	73.65
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**401.05**
						% DIST. DESAYUNO		**25.97**
Refrigerio	**Mandarina**							
Mandarina	140	0.84	0.42	12.04	3.36	3.78	48.16	55.30
						V.C. REFRIGERIO		**55.30**
						% DIST. REFRIGERIO		**3.58**
Almuerzo	**Estofado de pollo+Refresco**							
Estofado de pollo								
Carne de pollo	120	21.96	11.64	0.00	87.84	104.76	0.00	192.60
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Zanahoria	8	0.44	0.10	6.13	1.76	0.86	24.51	27.14
Cebolla madura	8	0.11	0.02	0.70	0.45	0.14	2.78	3.38
Tomate	13	0.12	0.00	0.36	0.47	0.00	1.46	1.92
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	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Orégano fresco	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
Laurel	0.5	0.07	0.04	0.33	0.27	0.32	1.33	1.92
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	12	0.01	0.00	11.64	0.05	0.00	46.56	46.61
						V.C. ALMUERZO		**651.29**
						% DIST. ALMUERZO		**42.18**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.00	42.4	0	141.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**12.02**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	14.00	34.40	81.00	56.00	171.40
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.80	0.40	0.00	79.20	79.60
						V.C. CENA		**251.00**
						% DIST. CENA		**16.25**

VCT[Gr]	70.04	38.53	229.76
VCT[KCal]	280.17	345.01	919.06
VCT[%]	18.14	22.34	59.52

1544.24

VALOR CALORICO TOTAL	**1544**

ECAFE CONCESIONES Y SERVICIOS E.I.R.L.
LUCIANA ALTOBAMI ALTAMIRANO S.A.C.
Karina Alta Frin Condori Calpa
REPRESENTANTE

ECAFE CONCESIONES Y SERVICIOS E.I.R.L.
LUCIANA ALTOBAMI ALTAMIRANO S.A.C.

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Martes 17/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Maska c/leche+Pan frances+Manjar**							
Maska c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Maska	20	1.30	0.16	15.98	5.20	1.44	63.92	70.56
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
Pan frances+Manjar								
Manjar	7	0.50	0.47	4.40	2.016	4.221	17.604	23.821
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**324.37**
						% DIST. DESAYUNO		**21.48**
Refrigerio	**Plátano**							
Plátano	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.56**
Almuerzo	**Lenejitas+ ensalada+Refresco**							
Lenejitas+ ensalada								
Pollo pulpa	90	22.77	8.73	0.00	91.08	78.57	0.00	169.65
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Lentejas	50	10.85	1.60	30.55	43.40	14.40	122.20	180.00
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Limón	4	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.1	0.02	0.02	0.04	0.07	0.20	0.18	0.45
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	3	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
						V.C. ALMUERZO		**642.26**
						% DIST. ALMUERZO		**42.52**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.20	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**6**
Cena	**Cazuela de pollo c/ fideos**							
Cazuela de pollo c/ fideos								
Pollo pulpa	60	15.18	5.82	0.00	60.72	52.38	0.00	113.10
Fideos	20	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Col blanca	10	0.19	0.00	0.38	0.76	0.00	1.52	2.28
Choclo	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Apio	10	0.09	0.02	0.13	0.36	0.18	0.52	1.06
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zapallo	15	0.11	0.03	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
Zanahoria	5	0.28	0.06	3.83	1.10	0.54	15.32	16.96
Cebolla madura	3	0.04	0.01	0.26	0.17	0.05	1.04	1.27
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	0.94	0.00	0.94
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
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
						V.C. CENA		**305.61**
						% DIST. CENA		**20.23**

VCT(Gr)	72.59	29.16	239.40		
VCT(KCal)	290.35	262.44	957.60	1510.39	
VCT(%)	19.22	17.38	63.40		**VALOR CALORICO TOTAL** 1510

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Miercoles 18/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/leche+Pan frances+Hot dog**							
Soya c/leche								
Leche evaporada	70	6.92	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Harina de soya	20	4.38	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
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+Hot dog								
Hot dog	20	2.20	6.86	0.00	0.00	61.74	0.00	70.54
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**387.22**
						% DIST. DESAYUNO		**20.04**
Refrigerio	**Naranja**							
Naranja								
Naranja dulce	150	1.20	0.30	15.75	4.80	2.70	63.00	70.50
						V.C. REFRIGERIO		**70.50**
						% DIST. REFRIGERIO		**3.70**
Almuerzo	**Tallarines rojos c/ pollo+Refresco**							
Tallarines rojos c/ pollo								
Carne de pollo	120	30.36	11.64	0.00	121.44	104.76	0.00	226.20
Fideos	100	13.60	1.60	84.00	54.40	9.00	339.20	402.60
Cebolla madura	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	40	0.36	0.00	1.12	1.44	0.00	4.48	5.92
Zanahoria	35	1.93	0.42	26.81	7.70	3.78	107.24	118.72
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
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
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Hierba buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
						V.C. ALMUERZO		**918.20**
						% DIST. ALMUERZO		**48.15**
Refrigerio	**Manzana**							
Manzana	140	0.42	0.42	21.00	1.68	3.78	84.00	89.46
						V.C. REFRIGERIO		**89.46**
						% DIST. REFRIGERIO		**4.69**
Cena	**Seco de pollo+Infusion**							
Seco de pollo								
Pollo pulpa	60	10.98	5.82	0.00	43.92	52.38	0.00	96.30
Arroz pilado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Arvejas	15	3.26	0.40	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Cebolla madura	8	0.11	0.10	0.70	0.45	0.94	2.78	4.17
Culantro	8	0.26	0.06	0.70	1.06	0.50	2.82	4.38
Ají amarillo	3	0.03	0.01	0.08	0.11	0.05	0.34	0.50
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
Ají amarillo	0.35	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.12	0.16
Comino	0.35	0.06	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Infusion								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Canela entera	5	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. CENA		**446.52**
						% DIST. CENA		**23.42**

VCT(Gr)	84.62	48.55	282.88	
VCT(KCal)	338.47	436.92	1131.51	1906.90
VCT(%)	17.75	22.91	59.34	

VALOR CALORICO TOTAL	**1906.90**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Jueves 19/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Sémola c/leche+Pan frances+Margarina**							
Sémola c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Semola	20	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Margarina								
Margarina	7	0.04	5.95	0.01	0.17	53.55	0.03	53.75
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**361.00**
						% DIST. DESAYUNO		**29.63**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**6.57**
Almuerzo	**Sopa de arroz con pollo+Refresco**							
Sopa de arroz con pollo								
Pollo pulpa	120	22.92	7.36	0.00	91.68	68.04	0.00	159.72
Arroz pilado	20	1.56	0.14	15.52	6.24	1.26	62.08	69.58
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	15	0.14	0.03	0.29	0.54	0.27	0.78	1.59
Poro	15	0.29	0.00	1.20	1.14	0.00	4.80	5.94
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
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	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	10	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.11
Maíz morado	20	0.06	0.08	2.38	0.24	0.72	9.52	10.48
						V.C. ALMUERZO		**365.30**
						% DIST. ALMUERZO		**29.98**
Refrigerio	**Platano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.3**
						% DISTR. REFRIGERIO		**11.85**
Cena	**Mazamorra de maiz morado + 01 pan**							
Mazamorra de maiz morado + 01 pan								
Maizena	25	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Maíz morado	20	0.66	0.16	5.56	2.64	1.44	22.24	26.32
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	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. CENA		**267.81**
						% DIST. CENA		**21.98**

VCT(Gr)	68.50	25.01	199.83		
VCT(KCal)	194.81	225.13	799.31	1218.44	
VCT(%)	15.97	18.48	65.60		

VALOR CALORICO TOTA	**1218**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Viernes 20/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua con manzana+Pan frances+Huevo**							
Quinua con manzana								
Manzana	40	0.12	0.17	6.00	0.48	1.08	24.00	25.56
Quinua	20	2.30	1.64	13.34	9.20	14.76	53.36	77.32
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
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+Huevo								
Huevo	55	6.77	6.00	0.00	27.06	53.96	0.00	81.02
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**301.13**
						% DIST. DESAYUNO		**19.99**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**12.32**
Almuerzo	**Guiso de Garbanzo c/ espinaca y sarza criolla+Refresco**							
Guiso de Garbanzo c/ espinaca y sarza criolla								
Pollo pulpa	90	22.77	0.73	0.00	91.08	78.57	0.00	169.65
Garbanzo	50	9.60	3.05	30.10	38.40	27.45	120.40	186.25
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Espinaca	8	0.15	0.05	0.50	0.61	0.43	2.02	3.06
Tomate	17	0.16	0.04	0.86	0.64	0.36	3.44	4.44
Zanahoria	4	0.00	0.00	0.37	0.00	0.00	1.47	1.47
Cebolla	10	0.00	0.00	2.05	0.00	0.00	8.21	8.21
Limón	15	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano fresco	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.10
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	10	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Cebada con cascara	3	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. ALMUERZO		**674.48**
						% DIST. ALMUERZO		**44.78**
Refrigerio	**Naranja**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**4.37**
Cena	**Semola con leche**							
Semola con leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Semola	20	7.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
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		**279.13**
						% DIST. CENA		**18.53**

VCT(Gr)	79.35	32.20	233.74		
VCT(KCal)	281.41	289.77	934.95	1506.14	
VCT(%)	18.68	19.24	62.08	**VALOR CALORICO TOTAL**	**1506**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Sabado 21/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena con leche+Pan frances+Aceituna**							
Avena con leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Avena	20	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela	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+Aceituna								
Aceituna	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	30	2.57	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**330.99**
						% DIST. DESAYUNO		**24.23**
Refrigerio	**Huevo**							
Huevo	50	6.15	5.45	0.00	24.60	49.05	0.00	73.65
						V.C. REFRIGERIO		**73.65**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.39**
Almuerzo	**Arroz con pollo + sarza criolla+Refresco**							
Arroz con pollo + sarza criolla								
Carne de pollo	120	22.29	5.16	0.00	88.80	46.44	0.00	135.24
Arroz pilado	80	6.24	0.56	62.08	24.96	5.04	248.32	278.32
Arvejas	20	4.34	0.64	12.22	17.36	5.76	48.88	72.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	5.49	3.32	1.62	21.96	26.88
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Tomate	8	0.07	0.00	0.22	0.29	0.00	0.90	1.18
Pimentón	3	0.19	0.05	0.71	0.74	0.41	2.84	3.99
Espinaca	7	0.36	0.04	0.10	1.41	0.32	0.39	2.14
Limón	20	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Culantro	15	0.50	0.20	1.05	1.98	1.76	4.20	7.94
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Ají amarillo	1	0.01	0.01	0.09	0.04	0.06	0.35	0.45
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	3	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Maíz morado	20	0.06	0.08	2.38	0.24	0.72	9.52	10.48
						V.C. ALMUERZO		**655.68**
						% DIST. ALMUERZO		**48.01**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.86**
Cena	**Sopa de pollo con arroz**							
Sopa de pollo con arroz								
pollo pulpa	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	20	1.56	0.14	15.52	6.24	1.26	62.08	69.58
Papa Blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	10	0.09	0.02	0.13	0.36	0.18	0.52	1.06
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	5	0.28	0.06	3.83	1.10	0.54	15.32	16.96
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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**225.43**
						% DIST. CENA		**16.51**

VCT(Gr)	72.66	36.96	185.61
VCT(KCal)	290.63	332.66	742.46
VCT(%)	21.28	24.36	54.36

1365.75

VALOR CALORICO TOTAL	1366

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Domingo 22/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Habas c/leche+Pan frances+Mermelada**							
Habas c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	9.10	24.08	56.70	36.40	117.10
Harina habas	20	4.88	0.36	11.94	19.52	3.24	47.76	70.52
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Mermelada								
Mermelada	7	0.01	0.00	4.87	0.03	0.00	19.46	19.49
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**318.00**
						% DIST. DESAYUNO		**16.99**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.28	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.01**
Almuerzo	**Guiso de fideos con pollo+Refresco**							
Guiso de fideos con pollo								
pollo pulpa	90	18.45	3.87	0.00	73.80	34.83	0.00	108.63
Arroz pilado	60	4.68	0.42	40.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Fideos	40	5.44	0.40	33.92	21.76	3.60	135.68	161.04
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	5.49
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
Aceite	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.81	0.00	26.81
Orégano fresco	0.84	0.01	0.09	0.03	0.03	0.00	0.10	0.16
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	10	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Cebada con cascara	3	0.42		0.39	1.68	0.00	1.56	3.24
						V.C. ALMUERZO		**708.32**
						% DIST. ALMUERZO		**37.84**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.92**
Cena	**Tallarin de Atun +Infusión**							
Tallarin de Atun								
Atun	40	9.80	5.92	0.00	39.20	53.28	0.00	92.48
Fideos	70	9.52	0.70	59.36	38.08	6.30	237.44	281.82
Tomate	27	0.22	0.05	1.16	0.86	0.45	4.64	5.99
Cebolla madura	20	0.20	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	6	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	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.13	0.43	0.59
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	1.5	0.08	0.01	0.46	0.34	0.11	1.82	2.27
Infusión								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Canela entera	2	0.06	0.02	0.14	0.25	0.18	0.56	0.99
						V.C. CENA		**565.99**
						% DIST. CENA		**30.24**

VCT(Gr)	80.63	38.02	324.26	
VCT(KCal)	322.52	252.15	1297.04	1871.71
VCT(%)	17.23	13.47	69.30	

VALOR CALORICO TOTAL	**1872**

GRUPO DISTRIBUIDORES Y SERVICIOS E.I.R.L.
LUIS E. TERAL LOZADA E.I.R.L.
Lic. Luis E. Teral Lozada
REPRESENTANTE LEGAL

Lic. Nutricionista
CNP 4551

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Lunes 23/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena con manzana+Pan frances+Queso**							
Avena con manzana								
Manzana	40	0.12	0.12	6.00	0.48	1.08	24.00	25.56
Avena	20	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela	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+Queso								
Queso	20	3.16	2.60	0.44	12.64	23.40	1.76	37.80
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**252.78**
						% DIST. DESAYUNO		**21.59**
Refrigerio	**Durazno**							
Durazno	140	0.84	0.14	23.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. REFRIGERIO		**100.38**
						% DIST. REFRIGERIO		**8.57**
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada+Refresco**							
Pescado frito + ensalada								
Pescado, filete	80	15.76	3.20	0.24	63.04	28.80	0.96	92.80
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa amarilla	50	1.80	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Limón	10	0.08	0.06	0.83	0.32	0.54	3.32	4.18
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Sal yodada	3	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	0.36	0.27	0.67
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
						V.C. ALMUERZO		**584.06**
						% DIST. ALMUERZO		**49.87**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	30	0.20	0.10	7.95	0.80	0.90	31.80	33.50
						V.C. REFRIGERIO		**33.50**
						% DIST. REFRIGERIO		**2.86**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	11.30	34.40	81.00	45.20	160.60
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
						V.C. CENA		**200.36**
						% DIST. CENA		**17.11**

VCT(Gr)	40.61	32.06	180.02		
VCT(KCal)	162.44	288.56	720.07	1171.07	
VCT(%)	13.87	24.64	61.49	**VALOR CALORICO TOTAL**	**1171**

SOLUTIO SOLUCIONES Y SERVICIOS S.A.C.
EMPRESA NACIONAL DE PRODUCCIÓN
Nanitza Alva Rodríguez Lazo
ROPAS SANITARIAS

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Martes 24/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Maska con leche+Azúcar rubia+Pan frances+Manjar**							
Maska con leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Maska	20	1.30	0.16	15.98	5.20	1.44	63.92	70.56
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Manjar								
Manjar	7	0.50	0.47	4.40	2.016	4.221	17.584	23.821
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**364.13**
						% DIST. DESAYUNO		**23.63**
Refrigerio	**Platano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.37**
Almuerzo	**Higado frito con puré de papa+Refresco**							
Higado frito con puré de papa								
Higado	80	16.00	3.40	0.00	64.00	33.12	0.00	97.12
Arroz cocido	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
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	0.06	0.05	0.45	0.56
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	10	0.09	0.06	0.83	0.32	0.54	3.32	4.18
						V.C. ALMUERZO		**548.51**
						% DIST. ALMUERZO		**35.60**
Refrigerio	**Manzana**							
Manzana	150	0.45	0.45	22.50	1.80	4.05	90.00	95.85
						V.C. REFRIGERIO		**95.85**
						% DIST. REFRIGERIO		**6**
Cena	**Guiso de pollo+infusión**							
Guiso de pollo								
pollo pulpa	60	15.10	5.82	0.00	60.72	52.38	0.00	113.10
Arroz graado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Papa blanca	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
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	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
Infusión								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Cebada con cascara	3	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. CENA		**388.14**
						% DIST. CENA		**25.19**

VCT(Gr)	54.98	37.60	245.66		
VCT(KCal)	219.94	338.40	982.63	1540.96	
VCT(%)	14.27	21.96	63.77		

VALOR CALORICO TOTAL	**1541**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Miercoles 25/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya de Maiz c/ leche+Pan frances+Queso**							
Soya de Maiz c/ leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Harina de soya	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
Azucar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
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+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**340.77**
						% DIST. DESAYUNO		**24.60**
Refrigerio	**Mandarina**							
Mandarina	150	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
						V.C. REFRIGERIO		**59.25**
						% DIST. REFRIGERIO		**4.28**
Almuerzo	**Pollo a la mostaza+Refresco**							
Pollo a la mostaza								
Carne de pollo	120	24.60	5.16	0.00	98.40	46.44	0.00	144.84
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Mostaza	5	0.29	0.35	0.22	1.14	3.11	0.86	5.11
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Cebolla madura	27	0.38	0.06	2.35	1.51	0.49	9.40	11.39
Leche evaporada	23	1.98	0.16	2.60	7.91	1.45	10.40	19.76
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Refresco								
Azucar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	10	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
						V.C. ALMUERZO		**531.73**
						% DIST. ALMUERZO		**38.4**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**13.40**
Cena	**Mazamorra de maiz morado + 01 pan**							
Mazamorra de maiz morado + 01 pan								
Maizena	25	0.13	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azucar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Maiz morado	20	0.66	0.16	5.56	2.64	1.44	22.24	26.32
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	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. CENA		**267.81**
						% DIST. CENA		**19.33**

VCT(Gr)	66.57	25.39	222.59	
VCT(KCal)	266.27	228.52	890.36	1385.16
VCT(%)	19.22	16.50	64.26	

VALOR CALORICO TOTAL	**1385**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Jueves 26/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTGRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Maska con leche+Pan frances+Manjar**							
Maska con leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Maiz	20	1.30	0.16	15.98	5.20	1.44	63.92	70.56
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela	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+Manjar								
Manjar	7	0.50	0.47	4.40	2.016	4.221	17.584	23.821
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**324.28**
						% DIST. DESAYUNO		**23.18**
Refrigerio	**Platano**							
Platano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**10.32**
Almuerzo	**Cazuela de res con fideos+Refresco**							
Cazuela de res con fideos								
Carne de res pulpa	70	14.00	7.07	0.00	56.00	63.63	0.00	119.63
Fideos	20	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Choclo	35	1.16	0.28	9.73	4.62	2.52	38.92	46.06
Apio	10	0.09	0.02	0.13	0.36	0.18	0.52	1.06
Puro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zapallo	20	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Cebolla madura	5	0.07	0.01	0.44	0.28	0.09	1.74	2.11
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco								
Limón	15	0.12	0.09	1.25	0.48	0.81	4.98	6.27
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
						V.C. ALMUERZO		**415.0**
						% DIST. ALMUERZO		**29.66**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.28	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.8**
						% DISTR. REFRIGERIO		**6.70**
Cena	**Puro de camote con pollo**							
Puro de camote con pollo								
pulpa pollo	60	12.30	2.58	0.00	49.20	23.22	0.00	72.42
Leche evaporada	20	1.72	7.00	2.06	6.88	63.00	8.24	78.12
Camote	80	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Arroz pilado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Margarina	5	0.03	4.25	0.01	0.12	38.25	0.02	38.39
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
						V.C. CENA		**421.69**
						% DIST. CENA		**30.14**

VCT[Gr]	51.38	32.96	224.23	
VCT[KCal]	205.53	296.63	896.92	1399.07
VCT[%]	14.69	21.20	64.11	

VALOR CALORICO TOTA	**1399**

GRUPO CORPORACIÓN Y SERVICIOS E.I.R.L.
EMPRESA INDIVIDUAL DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Viernes 27/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/leche+Pan frances+Hot dog**							
Soya c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Harina de soya	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
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+Hot dog								
Hot dog	28	2.20	6.86	0.00	8.80	61.74	0.00	70.54
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**382.22**
						% DIST. DESAYUNO		**29.68**
Refrigerio	**Naranja dulce**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.11**
Almuerzo	**Guiso de pallares + ensalada+Refresco**							
Guiso de pallares + ensalada								
Carne de res	70	14.00	1.12	0.00	56.00	10.08	0.00	66.08
Arroz pilado	60	4.80	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
pollo	50	10.20	0.60	30.70	40.80	5.40	122.80	169.00
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	15	0.14	0.06	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Limón	4	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Aceite	2	0.00	1.95	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.1	0.02	0.02	0.04	0.07	0.20	0.18	0.45
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.04	0.77	5.40	7.34	13.46
						V.C. ALMUERZO		**539.03**
						% DIST. ALMUERZO		**41.86**
Refrigerio	**Durazno**							
Durazno	140	0.84	0.14	23.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. REFRIGERIO		**100.38**
						% DIST. REFRIGERIO		**7.79**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.00	9.00	11.30	34.40	81.00	45.20	160.60
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
						V.C. CENA		**200.36**
						% DIST. CENA		**15.56**

VCT(Gr)	56.08	29.81	198.80
VCT(KCal)	224.32	268.27	795.20
VCT(%)	17.42	20.83	61.75

1287.79

VALOR CALORICO TOTAL	**1288**

30

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Sabado 28/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Semola con leche+Pan frances+Margarina**							
Semola con leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.00	0.00	59.34	59.64
Semola	30	4.08	0.30	25.44	16.32	2.70	101.76	120.78
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+Margarina								
Margarina	7	0.04	5.95	0.01	0.17	53.55	0.03	53.75
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**304.54**
						% DIST. DESAYUNO		**26.65**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.30	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.55**
Almuerzo	**Cau cau de pollo+Refresco**							
Cau cau de pollo								
pollo pulpa	90	18.45	3.87	0.00	73.80	34.83	0.00	108.63
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.60	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.81	0.00	26.81
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	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.00	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
						V.C. ALMUERZO		**553.85**
						% DIST. ALMUERZO		**38.53**
Refrigerio	**Platano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	0.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**10.00**
Cena	**Carnaola de res c/ fideos**							
Carnaola de res c/ fideos								
Carne de res pulpa	50	10.00	5.05	0.00	40.00	45.45	0.00	85.45
Fideos	20	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Col blanca	10	0.19	0.00	0.38	0.76	0.00	1.52	2.28
Choclo	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Apio	10	0.09	0.02	0.13	0.36	0.18	0.52	1.06
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zapallo	15	0.11	0.00	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
Zanahoria	5	0.28	0.06	3.83	1.10	0.54	15.32	16.96
Cebolla madura	3	0.04	0.01	0.26	0.17	0.05	1.04	1.27
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
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
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	0.18	2.43	3.02
						V.C. CENA		**277.96**
						% DIST. CENA		**19.27**

VCT(Gr)	64.01	31.13	226.63
VCT(KCal)	256.03	280.13	906.53
VCT(%)	17.75	19.42	62.84

1442.69

VALOR CALORICO TOTAL	**1448**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Domingo 29/04/2018

ALIMENTO	Gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua c/manzana+Pan frances+Huevo entero**							
Quinua c/manzana								
Manzana	50	0.15	0.15	7.50	0.60	1.35	30.00	31.95
Quinua	30	3.45	7.46	20.01	13.80	72.14	80.04	115.98
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.3	0.07	0.06	0.18	0.07	0.54	0.73	1.33
Pan frances+Huevo entero								
Huevo entero	50	6.15	5.45	0.00	24.60	49.05	0.00	73.65
Pan frances	30	2.32	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**378.58**
						% DIST. DESAYUNO		**24.57**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**12.05**
Almuerzo	**Lentejitas+ ensalada+Refresco**							
Lentejitas+ ensalada								
Pollo pulpa	90	22.77	8.73	0.00	91.08	78.57	0.00	169.65
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Lentejas	30	10.85	1.60	30.55	43.40	14.40	122.20	180.00
Cebolla madura	10	0.14	0.02	0.87	0.56	0.18	3.48	4.22
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Limón	4	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.1	0.02	0.02	0.04	0.07	0.20	0.18	0.45
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
						V.C. ALMUERZO		**651.49**
						% DIST. ALMUERZO		**42.28**
Refrigerio	**Naranja dulce**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**4.27**
Cena	**Semola con leche**							
Semola con leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Semola	30	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
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		**259.25**
						% DIST. CENA		**16.83**

VCT(Gr)	72.04	29.62	246.48		
VCT(KCal)	288.17	266.62	985.93	1540.72	**VALOR CALORICO TOTAL**
VCT(%)	18.70	17.30	63.99		**1541**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL U.P. DE TACNA

Lunes 30/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena c/leche+Pan frances+Aceituna**							
Avena c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Avena	20	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
Canela	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	0.72	1.35
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**287.73**
						% DIST. DESAYUNO		**23.02**
Refrigerio	**Huevo entero**							
Huevo entero	50	6.15	5.45	0.00	24.60	49.05	0.00	73.65
						V.C. REFRIGERIO		**73.65**
						% DIST. REFRIGERIO		**6**
Almuerzo	**Higado apanado+Refresco**							
Higado apanado								
Higado de res	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Pan frances	10	0.84	0.11	1.52	3.36	0.99	6.08	10.43
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Lechuga	15	0.15	0.06	0.18	0.60	0.54	0.72	1.86
Tomate	7	0.06	0.00	0.20	0.25	0.00	0.79	1.04
Huevo entero	25	3.08	2.73	0.00	12.30	24.53	0.00	36.83
Pimienta	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.27	3.65	4.58
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Hierva buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
						V.C. ALMUERZO		**603.27**
						% DIST. ALMUERZO		**48.26**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**6.40**
Cena	**Sopa de pollo con arroz**							
Sopa de pollo con arroz								
Carne de pollo	30	9.25	2.15	0.00	37.00	19.35	0.00	56.35
Arroz pilado	20	1.56	0.14	15.52	6.24	1.26	62.08	69.58
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Cebolla madura	3	0.04	0.01	0.34	0.17	0.05	1.36	1.58
Apio	10	0.09	0.02	0.13	0.36	0.18	0.52	1.06
Poro	10	0.19	0.00	0.00	0.76	0.00	1.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
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
Ajos	1	0.06	0.03	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
						V.C. CENA		**205.48**
						% DIST. CENA		**16.44**

VCT(Gr)	68.08	47.79	147.57
VCT(KCal)	275.53	384.33	590.27
VCT(%)	22.04	30.74	47.22

1250.13

VALOR CALORICO TOTAL	**1250**

CENTRO CONCESIONARIA Y SERVICIOS S.A.C.

DOSEFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Martes 01/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Habas c/leche+Pan frances+Mermelada**							
Habas c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	9.10	24.08	56.70	36.40	117.18
Harina habas	20	4.88	0.36	13.94	19.52	3.24	47.76	70.52
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
Pan frances+Mermelada								
Mermelada	7	0.01	0.00	4.87	0.03	0.00	19.46	19.49
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.30
						V.C. DESAYUNO		**278.24**
						% DIST. DESAYUNO		**21.05**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.28	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**7.09**
Almuerzo	**Locro de Zapallo+Refresco**							
Locro de Zapallo								
Zapallo	80	0.56	0.16	5.12	2.24	1.44	20.48	24.16
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	40	0.84	0.08	8.92	3.36	0.72	35.68	39.76
Habas	15	2.52	0.35	10.11	10.08	3.15	40.44	53.67
Leche evaporada	22	1.89	1.98	7.49	7.57	17.82	9.94	35.33
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Choclo	15	0.50	0.12	4.17	1.98	1.08	16.68	19.74
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	3	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
						V.C. ALMUERZO		**537.31**
						% DIST. ALMUERZO		**40.64**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**14.04**
Cena	**Compota de mango**							
Compota de mango								
Maizena	25	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Canela entera	0.5	0.07	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Leche evaporada	10	0.86	0.90	1.13	3.44	8.10	4.52	16.06
Clavo olor	0.5	0.03	0.10	0.31	0.12	0.90	1.22	2.24
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Mango	30	0.12	0.06	4.77	0.48	0.54	19.08	20.10
						V.C. CENA		**227.16**
						% DIST. CENA		**17.18**

VCT(Gr)	41.72	20.68	242.27
VCT(KCal)	166.88	186.13	969.10
VCT(%)	12.62	14.08	73.30

1322.10

VALOR CALORICO TOTAL	**1322**

GRUPO CONSERVAS Y SERVICIOS S.A.C.
BRIGIDA ALTEGRAS DE ZAMBRANO

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Miercoles 02/05/2018

ALIMENTO	BT/DIT (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena con manzana+Pan frances+Queso**							
Avena con manzana								
Manzana	40	0.12	0.12	6.00	0.48	1.08	24.00	25.56
Avena	20	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela	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	0.72	1.33
Pan frances+Queso								
Queso	20	3.16	2.60	0.44	12.64	23.40	1.76	37.80
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**252.78**
						% DIST. DESAYUNO		**22.34**
Refrigerio	**Durazno**							
Durazno	140	0.84	0.14	23.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. REFRIGERIO		**100.38**
						% DIST. REFRIGERIO		**8.87**
Almuerzo	**Atomatado de pescado+Refresco**							
Atomatado de pescado								
Pescado juvel filete	80	17.36	3.20	0.24	69.44	28.80	0.96	99.20
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa amarilla	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Arveias	15	1.07	0.09	2.82	4.28	0.81	11.28	16.35
Zanahoria	7	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	2.58	2.58
Cebolla madura	7	0.10	0.01	0.61	0.39	0.13	2.44	2.95
Tomate	20	0.18	0.00	0.56	0.72	0.00	2.24	2.96
Aceite	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.81	0.00	26.81
Aji panca seco	1	0.07	0.08	0.59	0.28	0.78	2.35	3.33
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Cebada con cascara	3	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. ALMUERZO		**476.24**
						% DIST. ALMUERZO		**42.09**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.28	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**8.29**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	11.38	34.40	81.00	45.20	160.60
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
						V.C. CENA		**208.31**
						% DIST. CENA		**18.41**

VCT(Gr)	43.91	20.47	193.02
VCT(KCal)	175.23	184.19	772.09
VCT(%)	15.49	16.28	68.24

1131.51

VALOR CALORICO TOTAL	**1131.51**

25

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Jueves 03/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Maska c/leche+Pan frances+Margarina**							
Maska c/leche								
Leche evaporada	70	6.03	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Maska	20	1.30	0.16	15.98	5.20	1.44	63.92	70.56
Azúcar rubia	10	0.05	0.09	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
Canela	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.3	0.02	0.06	0.10	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Margarina								
Margarina	7	0.04	5.95	0.01	0.17	53.55	0.03	53.75
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**314.44**
						% DIST. DESAYUNO		**20.27**
Refrigerio	**Plátano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.31**
Almuerzo	**Hamburguesa de lenteja+Refresco**							
Hamburguesa de lenteja								
Lentejas	25	5.43	0.00	15.28	21.70	7.20	61.10	90.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Cebolla madura	10	0.14	0.02	0.87	0.56	0.18	3.48	4.22
Lechuga	15	0.15	0.06	0.18	0.60	0.54	0.72	1.86
Huevo entero	30	3.69	3.27	0.00	14.76	29.43	0.00	44.19
Harina	15	3.66	2.00	8.96	14.64	18.00	35.82	68.46
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Zanahoria	4	0.00	0.00	0.37	0.00	0.00	1.47	1.47
Pan rallado	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
Limón	15	0.03	0.01	0.40	0.12	0.09	1.92	2.13
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano fresco	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	15	0.12	0.09	1.25	0.48	0.81	4.98	6.27
						V.C. ALMUERZO		**603.67**
						% DIST. ALMUERZO		**38.92**
Refrigerio	**Durazno**							
Durazno	140	0.84	0.14	21.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. REFRIGERIO		**100.38**
						% DIST. REFRIGERIO		**6**
Cena	**Guiso de pollo+Infusión**							
Guiso de pollo								
pollo pulpa	60	15.18	5.82	0.00	60.72	52.38	0.00	113.10
Arroz pilado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Papa blanca	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
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	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
Infusión								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Cebada con canela	3	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. CENA		**388.14**
						% DIST. CENA		**25.03**

VCT(Gr)	53.74	40.38	243.15
VCT(KCal)	214.98	363.39	972.60
VCT(%)	13.86	23.43	62.71

1550.97

VALOR CALORICO TOTAL	1551

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Viernes 04/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Maiz soya c/leche+Pan frances+Manjar**							
Maiz soya c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Harina de soya	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.70	0.40	0.00	79.12	79.52
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	0.10	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	7	0.50	0.47	4.40	2.016	4.221	17.584	23.821
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**378.52**
						% DIST. DESAYUNO		**26.58**
Refrigerio	**Naranja dulce**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**4.62**
Almuerzo	**Pollo atomatado+Refresco**							
Pollo atomatado								
Pollo	120	30.36	11.64	0.00	121.44	104.76	0.00	226.20
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
papa	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Arvejas	15	1.07	0.09	7.82	4.26	0.81	11.28	16.35
Zanahoria	7	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	2.58	2.58
Cebolla madera	7	0.10	0.01	0.61	0.39	0.13	2.44	2.96
Tomate	20	0.18	0.09	0.56	0.72	0.90	2.24	2.96
Aceite	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.81	0.00	26.81
Ají panca seco	1	0.07	0.08	0.59	0.28	0.70	2.35	3.33
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Hierva buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
						V.C. ALMUERZO		**594.02**
						% DIST. ALMUERZO		**41.71**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**13.03**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	11.30	34.40	81.00	45.20	160.60
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
						V.C. CENA		**200.36**
						% DIST. CENA		**14.07**
	VCT(Gr)	74.16	38.11	207.36				
	VCT(KCal)	288.62	307.03	828.65	1424.29			
	VCT(%)	20.26	21.56	58.18		**VALOR CALORICO TOTA**		**1424**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Sabado 05/05/2018

ALIMENTO	gr/por (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Sémola c/leche+Pan frances+Aceituna**							
Sémola c/leche								
Leche evaporada	70	6.03	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Semola	20	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Aceituna					0.00	0.00	0.00	0.00
Aceituna	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**375.92**
						% DIST. DESAYUNO		**19.33**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**4.11**
Almuerzo	**Tallarin verde c/ bisteck+Refresco**							
Tallarin verde c/ bisteck								
Carne de res	70	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Fideos	100	10.90	0.50	77.10	43.60	4.50	308.40	356.50
Albahaca	30	0.87	0.36	2.19	3.48	3.24	8.76	15.48
Espinaca	25	0.70	0.23	1.23	2.80	2.03	4.90	9.73
Queso fresco	6	1.05	1.21	0.20	4.20	10.85	0.79	15.85
Queso parmesano	13	0.36	0.12	0.64	1.46	1.05	2.55	5.06
Leche evaporada	16	6.26	4.85	0.29	25.02	43.67	1.15	69.84
pelotas	5	1.72	20.64	2.41	6.88	185.76	9.63	202.27
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Sal yodada	2	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
Panierna	2	0.22	0.07	1.42	0.88	0.59	5.68	7.15
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Ají panca seco	1	0.07	0.06	0.65	0.29	0.57	2.59	3.45
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limon	15	0.47	0.15	1.05	1.86	1.35	4.20	7.41
						V.C. ALMUERZO		**948.73**
						% DIST. ALMUERZO		**48.78**
Refrigerio	**Naranja**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.8**
						% DISTR. REFRIGERIO		**3.38**
Cena	**Pure de papa con pollo a la olla**							
Pure de papa con pollo a la olla								
Pollo pulpa	60	12.30	2.58	0.00	49.20	23.22	0.00	72.42
Arroz pilado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Cebolla madura	8	0.11	0.02	0.70	0.45	0.14	2.78	3.38
Tomate	20	0.18	0.00	0.86	0.72	0.00	3.44	4.16
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Leche evaporada	20	1.72	7.00	2.06	6.88	63.00	8.24	78.12
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Margarina	5	0.03	4.25	0.01	0.12	38.25	0.02	38.39
Sal yodada	3	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
Infusion								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**474.52**
						% DIST. CENA		**24.40**

VCT(Gr)	75.38	70.85	251.44
VCT(KCal)	301.52	637.67	1005.78
VCT(%)	15.50	32.79	51.71

1944.96

VALOR CALORICO TOTAL	**1945**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Domingo 06/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua c/manzana+Pan frances+Huevo entero**							
Quinua c/manzana								
Manzana	30	0.09	0.09	4.50	0.36	0.81	18.00	19.17
Leche evaporada	70	6.00	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Quinua	25	2.88	2.05	16.68	11.50	18.45	66.70	96.65
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Pan frances+Huevo entero								
Huevo entero	50	6.15	5.45	0.00	24.60	49.05	0.00	73.65
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**461.04**
						% DIST. DESAYUNO		**32.89**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**13.23**
Almuerzo	**Pollo al Sillao+Refresco**							
Pollo al Sillao								
Carne de pollo	120	24.60	5.16	0.00	98.40	46.44	0.00	144.84
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Cebolla china	3	0.12	0.02	0.38	0.48	0.18	1.50	2.14
Pimiento	7	0.11	0.05	0.54	0.47	0.44	2.16	3.02
Ají fresco	5	0.05	0.03	0.44	0.18	0.23	1.76	2.17
Sillao	8	0.62	0.02	0.30	2.50	0.14	1.22	3.86
Chuño	3	0.01	0.00	2.74	0.03	0.03	10.96	11.01
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.02	0.00	0.11	0.07	0.00	0.43	0.49
Aceite	0.15	0.00	0.15	0.00	0.00	1.34	0.00	1.34
Perejil	2	0.10	0.03	0.20	0.38	0.13	0.79	1.30
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	7.07	0.24	0.00	28.27	28.51
Cebada	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. ALMUERZO		**408.90**
						% DIST. ALMUERZO		**29.14**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.70**
Cena	**Mazamorra de maiz morado + 01 panes**							
Mazamorra de maiz morado + 01 panes								
Mazena	25	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Maiz morado	20	0.66	0.16	5.56	2.64	1.44	22.24	26.32
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	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. CENA		**267.81**
						% DIST. CENA		**19.00**

VCT(Gr)	67.58	23.12	231.24		
VCT(KCal)	270.34	208.06	924.95	1403.35	
VCT(%)	19.26	14.83	65.91		**VALOR CALORICO TOTAL** 1403

21

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Lunes 07/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Cebada con Leche								
Harina cebada	20	3.36	0.46	13.48	13.44	4.14	53.92	71.50
Leche evaporada	70	4.90	5.25	7.91	19.60	47.25	31.64	98.49
Azúcar rubia	20	0.00	0.00	19.40	0.00	0.00	77.60	77.60
Pan francés+Mermelada					0.00	0.00	0.00	0.00
Mermelada	7	0.01	0.00	4.87	0.03	0.00	19.46	19.49
Pan francés	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		298.45
						% DIST. DESAYUNO		20.42
Refrigerio	**Huevo**							
Huevo	50	6.15	5.45	0.00	24.60	49.05	0.00	73.65
						V.C. REFRIGERIO		73.65
						% DIST. REFRIGERIO		5.04
Almuerzo	**Arroz con pollo + ensalada+Refresco**							
Arroz con pollo + ensalada								
Carne de pollo	120	22.20	5.16	0.00	88.80	46.44	0.00	135.24
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Arvejas	10	2.17	0.32	6.11	8.68	2.88	24.44	36.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	3.66	2.20	1.08	14.64	17.92
Cebolla madura	8	0.11	0.02	0.70	0.45	0.14	2.78	3.38
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
Pimentón	5	0.31	0.08	1.19	1.24	0.68	4.74	6.66
Espinaca	8	0.41	0.04	0.11	1.63	0.36	0.45	2.44
Limón	15	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
Culantro	8	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Ajos	2.5	0.14	0.02	0.76	0.56	0.18	3.04	3.78
Ají amarillo	1	0.01	0.01	0.09	0.04	0.06	0.35	0.45
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.00	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Clavo olor	1	0.06	0.20	0.61	0.24	1.80	2.45	4.49
						V.C. ALMUERZO		519.33
						% DIST. ALMUERZO		35.52
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.68	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		185.60
						% DIST. REFRIGERIO		12.70
Cena	**Camote arrebozado+Infusión**							
Camote arrebozado								
Arroz pilado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Camote	30	0.36	0.06	8.28	1.44	0.54	33.12	35.10
Tomate	3	0.03	0.00	0.08	0.11	0.00	0.34	0.44
Queso	30	4.74	3.90	0.66	18.96	35.10	2.64	56.70
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Huevo entero crudo	15	1.85	1.64	0.00	7.38	14.72	0.00	22.10
Harina trigo	5	0.57	0.06	3.74	2.28	0.54	14.96	17.76
Infusión								
Azúcar rubia	12	0.00	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Cebada con cascara	3	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. CENA		384.86
						% DIST. CENA		26.33

VCT[Gr]	69.78	35.84	215.05
VCT[KCal]	279.11	322.59	860.19
VCT[%]	19.09	22.07	58.84

1461.89

VALOR CALORICO TOTA	1462

20

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Martes 08/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Habas c/leche+Pan frances+Margarina**							
Habas c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	9.10	24.08	56.70	36.40	117.18
Harina habas	70	4.88	0.36	11.94	19.52	3.24	47.76	70.52
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Margarina								
Margarina	7	0.04	5.95	0.01	0.17	53.55	0.03	53.75
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**372.14**
						% DIST. DESAYUNO		**29.26**
Refrigerio	**Uva**							
Uva	140	0.56	0.28	22.26	2.24	2.52	89.04	93.80
						V.C. REFRIGERIO		**93.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**7.38**
Almuerzo	**Higado frito con puré de papa+Refresco**							
Higado frito con puré de papa								
Higado	80	16.00	3.60	0.00	64.00	33.12	0.00	97.12
Arroz cocido	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
papa	50	1.00	0.20	11.65	4.00	1.80	46.60	52.40
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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	0.06	0.05	0.45	0.56
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	15	0.12	0.09	1.25	0.48	0.81	4.98	6.27
						V.C. ALMUERZO		**479.10**
						% DIST. ALMUERZO		**37.67**
Refrigerio	**Plátano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**11.35**
Cena	**Compota de manzana**							
Compota de manzana								
Malvera	7	0.04	0.01	6.07	0.17	0.13	24.28	24.57
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.5	0.03	0.10	0.31	0.12	0.90	1.22	2.24
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Manzana	50	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
						V.C. CENA		**182.37**
						% DIST. CENA		**14.34**

VCT(Gr)	38.95	25.19	322.31	
VCT(KCal)	155.82	226.67	889.25	1271.74
VCT(%)	12.25	17.82	69.92	

VALOR CALORICO TOTAL	**1272**

DIRECTA CONCESIONES Y SERVICIOS E.I.R.L.
EMPRESA INTEGRAL CONCESIONES E.I.R.L.
Karina Rita Del Carpio Carpio
NUTRICIONISTA

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Miercoles 09/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTGRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena con manzana+Pan frances+Queso**							
Avena con manzana								
Manzana	40	0.12	0.12	6.00	0.48	1.08	24.00	25.56
Avena	20	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela	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+Queso								
Queso	70	3.16	2.60	0.44	12.64	23.40	1.76	37.80
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**252.78**
						% DIST. DESAYUNO		**22.72**
Refrigerio	**Durazno**							
Durazno	140	0.84	0.14	23.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. REFRIGERIO		**100.38**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.02**
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco**							
Sudado de pescado								
Pescado jurel	80	17.36	3.20	0.24	69.44	28.80	0.96	99.20
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.01	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
Refresco								
Maracuyá	25	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	12	0.01	0.00	11.64	0.05	0.00	46.56	46.61
						V.C. ALMUERZO		**493.05**
						% DIST. ALMUERZO		**44.32**
Refrigerio	**Naranja dulce**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.92**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	11.30	34.40	81.00	45.20	160.60
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
						V.C. CENA		**200.36**
						% DIST. CENA		**18.01**

VCT(Gr)	43.10	22.12	185.14		
VCT(Kcal)	172.73	199.07	740.57	1112.37	
VCT(%)	15.53	17.90	66.58		**VALOR CALORICO TOTA**	**1112**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Jueves 10/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Maska c/leche+Pan frances+Manjar**							
Maska c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.08	7.21	24.08	63.90	28.84	115.92
Maska	20	1.30	0.16	15.98	5.20	1.44	63.92	70.56
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Manjar								
Manjar	7	0.50	0.47	4.40	2.016	4.221	17.584	23.821
Pan frances	30	2.57	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**321.11**
						% DIST. DESAYUNO		**24.23**
Refrigerio	**Platano**							
Plátano de isla	110	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**10.89**
Almuerzo	**Escabeche de Pollo+Refresco**							
Escabeche de Pollo								
Carne de pollo	120	22.20	5.16	0.00	88.80	46.44	0.00	135.24
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa	50	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Vinagre	3	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.60	0.60
Ají amarillo	2	0.02	0.01	0.18	0.07	0.13	0.70	0.90
Sal yodada	3	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	1.5	0.08	0.01	0.46	0.34	0.11	1.82	2.27
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Cebada	3	0.23	0.02	2.40	0.92	0.22	9.59	10.73
						V.C. ALMUERZO		**534.25**
						% DIST. ALMUERZO		**40.31**
Refrigerio	**Durazno**							
Durazno	140	0.84	0.14	23.94	3.36	1.26	95.76	100.38
						V.C. REFRIGERIO		**100.38**
						% DIST. REFRIGERIO		**8**
Cena								
Sopa de pollo con arroz								
pollo pulpa	60	11.46	3.70	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	20	1.56	0.14	15.52	6.24	1.26	62.00	69.50
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	10	0.09	0.02	0.13	0.36	0.18	0.52	1.06
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	5	0.38	0.06	3.83	1.10	0.54	15.32	16.96
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.07	0.00	17.07
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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**225.43**
						% DIST. CENA		**17.01**

VCT(Gr)	55.89	27.38	213.87
VCT(KCal)	223.57	246.46	855.49
VCT(%)	16.87	18.59	64.54

1325.52

VALOR CALORICO TOTA	**1326**

GRUPO CORPORATIVO Y SERVICIOS E.I.R.L.
CONCESIONARIA ALIMENTARIA GRUPO CORPORATIVO E.I.R.L.
REPRESENTANTE

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Viernes 11/05/2018

ALIMENTO	Kr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada con Leche+Pan frances+Aceituna**							
Cebada con Leche								
Harina cebada	20	3.36	0.46	13.48	13.44	4.14	53.92	71.50
Leche evaporada	70	4.90	1.25	7.91	19.60	47.25	31.64	98.49
Azúcar rubia	20	0.02	0.00	19.40	0.08	0.00	77.60	77.68
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	30	2.97	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**304.61**
						% DIST. DESAYUNO		**24.54**
Refrigerio	**Naranja dulce**							
Naranja dulce	140	1.12	0.28	14.70	4.48	2.52	58.80	65.80
						V.C. REFRIGERIO		**65.80**
						% DIST. REFRIGERIO		**5.30**
Almuerzo	**Bisteck c/encebollado+Refresco**							
Bisteck c/encebollado								
Carne de res s/ hueso	70	14.00	7.07	0.00	56.00	63.63	0.00	119.63
Arroz pilado	60	4.60	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.06	0.00	0.20	0.24	0.00	0.78	1.04
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodado	3	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	2.5	0.14	0.02	0.76	0.56	0.18	3.04	3.78
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Maracuyá	20	0.43	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
						V.C. ALMUERZO		**484.91**
						% DIST. ALMUERZO		**39.07**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**14.95**
Cena	**Leche**							
Leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	11.30	34.40	81.00	45.20	160.60
Azúcar rubia	10	0.05	0.00	9.89	0.20	0.00	39.56	39.76
						V.C. CENA		**200.36**
						% DIST. CENA		**16.14**

VCT(Gr)	51.02	32.64	185.85
VCT(KCal)	204.10	293.80	743.38
VCT(%)	16.44	23.67	59.89

1241.28

VALOR CALORICO TOTAL	**1241**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Sabado 12/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Leche evaporada+Pan+Margarina**							
Cocoa c/ leche								
Leche evaporada	100	8.60	9.00	11.30	34.40	81.00	45.20	160.60
Cocoa	20	2.66	0.00	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Pan+Margarina								
Margarina	7	0.04	5.67	0.01	0.17	51.03	0.03	51.23
Pan	30	1.82	7.89	15.21	7.26	71.01	60.84	139.11
						V.C. DESAYUNO		**507.72**
						% DIST. DESAYUNO		**33.38**
Refrigerio	**Platano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.49**
Almuerzo	**Pollo a la plancha C/ arroz +papa +ensalada+Refresco**							
Pollo a la plancha C/ arroz +papa +ensalada								
Carne de pollo	120	24.60	5.16	0.00	98.40	46.44	0.00	144.84
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.85	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	1	0.07	0.08	0.59	0.28	0.70	2.35	3.33
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
Lechuga	13	0.13	0.05	0.16	0.52	0.47	0.62	1.61
Tomate	7	0.06	0.00	0.20	0.25	0.00	0.78	1.04
Limón	10	0.08	0.06	0.83	0.32	0.54	3.32	4.18
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	10	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
						V.C. ALMUERZO		**529.54**
						% DIST. ALMUERZO		**34.81**
Refrigerio	**Pera**							
Pera	150	1.35	0.15	24.15	5.40	1.35	96.60	103.35
						V.C. REFRIGERIO		**103.35**
						% DIST. REFRIGERIO		**6.79**
Cena	**Sopa de semola con pollo**							
Sopa de semola con pollo								
Pollo pulpa	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Semola	30	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Papa blanca	30	0.63	0.06	6.69	2.52	0.54	26.76	29.82
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.60	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	15	0.14	0.03	0.20	0.54	0.27	0.78	1.59
Poro	15	0.29	0.00	1.20	1.14	0.00	4.80	5.94
Zanahoria	7	0.19	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
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	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**236.06**
						% DIST. CENA		**15.52**

VCT[Gr]	63.37	42.01	222.35	
VCT[KCal]	253.48	378.13	889.39	1521.00
VCT[%]	16.67	24.86	58.47	

VALOR CALORICO TOTA	**1521**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Domigo 13/05/2018

ALIMENTO	gr/porr (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Sémola c/leche+Pan frances+Mermelada**							
Sémola c/leche								
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Semola	20	2.72	0.20	16.96	10.88	1.80	67.84	80.52
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Mermelada								
Mermelada	7	0.10	0.00	0.88	0.40	0.00	3.52	3.92
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
						V.C. DESAYUNO		**354.19**
						% DIST. DESAYUNO		**26.98**
Refrigerio	**Yogurt**							
Yogurt	125	5.25	1.50	11.38	21.00	13.50	45.50	80.00
						V.C. REFRIGERIO		**80.00**
						% DIST. REFRIGERIO		**6.09**
Almuerzo	**Sopa de quinua con pollo+Refresco**							
Sopa de quinua con pollo								
Pollo con hueso	120	24.60	5.16	0.00	98.40	46.44	0.00	144.84
Quinua	20	2.30	1.64	13.34	9.20	14.76	53.36	77.32
Ajio	15	0.14	0.03	0.20	0.54	0.27	0.78	1.59
Poro	15	0.29	0.00	1.20	1.14	0.00	4.80	5.94
Cebolla madura	5	0.07	0.01	0.44	0.28	0.09	1.74	2.11
Zapallo	20	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Zanahoria	7	0.39	0.00	2.56	1.54	0.76	10.25	12.54
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
Sal yodada	3	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
Refresco								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Limón	5	0.03	0.01	0.48	0.12	0.09	1.92	2.13
						V.C. ALMUERZO		**312.97**
						% DIST. ALMUERZO		**23.84**
Refrigerio	**Manzana**							
Manzana								
Manzana	140	0.42	0.42	21.00	1.68	3.78	84.00	89.46
						V.C. REFRIGERIO		**89.46**
						% DIST. REFRIGERIO		**6.81**
Cena	**Pure de papa C/ pollo a la olla**							
Pure de papa C/ pollo a la olla								
Pollo pulpa	60	12.30	2.50	0.00	49.20	23.22	0.00	72.42
Arroz pilado	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Cebolla madura	8	0.11	0.02	0.70	0.45	0.14	2.78	3.38
Tomate	20	0.18	0.00	0.86	0.72	0.00	3.44	4.16
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Leche evaporada	30	1.72	7.00	2.06	6.88	63.00	8.24	78.12
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Margarina	5	0.03	4.25	0.01	0.12	38.25	0.02	38.39
Sal yodada	3	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
Infusion								
Azúcar rubia	12	0.06	0.00	11.87	0.24	0.00	47.47	47.71
Canela entera	5	0.42	0.01	0.39	1.68	0.09	1.56	3.33
						V.C. CENA		**476.37**
						% DIST. CENA		**36.28**

VCT(Gr)	65.28	32.01	190.95		
VCT(KCal)	261.12	288.06	763.80	1312.99	
VCT(%)	19.89	21.94	58.17		

VALOR CALORICO TOTAL	**1313**

DOSIFICACION,COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TACNA

Lunes 14/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua c/manzana+Pan frances+Queso**							
Quinua c/manzana								
Manzana	40	0.12	0.12	6.00	0.48	1.08	24.00	25.56
Leche evaporada	70	6.02	7.00	7.21	24.08	63.00	28.84	115.92
Quinua	25	2.88	2.05	16.68	11.50	18.45	66.70	96.65
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Pan frances+Queso								
Queso	20	3.16	2.60	0.44	12.64	23.40	1.76	37.80
Pan frances	30	2.52	0.33	4.56	10.08	2.97	18.24	31.29
						V.C. DESAYUNO		**388.56**
						% DIST. DESAYUNO		**20.92**
Refrigerio	**Gelatina**							
Gelatina	20	10.60	0.00	35.80	42.4	0	143.2	185.6
						V.C. REFRIGERIO		**185.60**
						% DIST. REFRIGERIO		**9.99**
Almuerzo	**Seco de Pollo+Refresco**							
Seco de Pollo								
Carne de pollo	120	21.96	11.64	0.00	87.84	104.76	0.00	192.60
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	60	1.26	0.12	13.38	5.04	1.08	53.52	59.64
Arvejas	15	3.26	0.49	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Cebolla madura	10	0.14	0.02	0.87	0.56	0.18	3.48	4.22
Aceite	3	0.00	2.98	0.00	0.00	26.81	0.00	26.81
Culantro	20	0.66	0.14	1.76	2.64	1.26	7.04	10.94
Pimiento	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	1	0.01	0.01	0.09	0.04	0.06	0.35	0.45
Comino	0.35	0.06	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Pimienta negra	0.05	0.00	0.00	0.04	0.01	0.04	0.14	0.20
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	12	0.01	0.00	11.64	0.05	0.00	46.56	46.61
						V.C. ALMUERZO		**680.33**
						% DIST. ALMUERZO		**36.64**
Refrigerio	**Platano**							
Plátano de isla	140	2.10	0.42	33.04	8.40	3.78	132.16	144.34
						V.C. REFRIGERIO		**144.34**
						% DIST. REFRIGERIO		**7.77**
Cena	**Compota de Manzana**							
Compota de Manzana								
Maizena	7	0.04	0.01	6.07	0.17	0.13	24.28	24.57
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Clavo olor	0.5	0.03	0.10	0.31	0.12	0.90	1.22	2.24
Azúcar rubia	100	0.50	0.00	98.90	2.00	0.00	395.60	397.60
Manzana	50	0.15	0.15	7.50	0.60	1.35	30.00	31.95
						V.C. CENA		**458.19**
						% DIST. CENA		**24.67**

VCT(Gr)	61.49	28.93	337.67	
VCT(KCal)	245.95	260.37	1350.70	1857.02
VCT(%)	13.24	14.02	72.73	

VALOR CALORICO TOTAL	**1857**

PROGRAMACIÓN DE MENU PARA EL E.P. MUJERES - TACNA DEL 11 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2018 (DIABETES)

FECHA		DESAYUNO	ALMUERZO			CENA
				JUGO	SOBREMESA	
DOMINGO	01	QUINUA AVENA +02 PANES+PALTA	CAU CAU DE MONDONGO +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ CI MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	02	HERBALUNA +02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON REFRAGRIO	FRUTA	REFRESCO	CAU CAU DE POLLO – ARROZ + INFUSION
MARTES	03	KOMEDA CON LECHE + 02 PANES + MORTADELLA	PATTA CON MAS + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 01 PAN + MARGARINA
MIERCOLES	04	AVENA+02 PANES + ATUN	PURE DE PAPA+ ASADO DE QUINUA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MORCIFENCIA DE POLLO
JUEVES	05	SOYA CON LECHE + 02 PANES+ ACEITUNA	ARROZ A LA CRIOLLA + ENSALADA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN + HUEVO
VIERNES	06	INFUSION DE TE + 02 PANES + MORTADELLA	PESCADO FRITO +ENSALADA +PAPA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	TALLARINES ROJOS CON POLLO + INFUSION
SABADO	07	API+02 PANES + PALTA	AJI DE POLLO +ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	REVUELTO DE VERDURAS + INFUSION
DOMINGO	08	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ BLANCO CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	09	COCOA +02 PANES +HUEVO	ENSALADA +PAPA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CHAUFA DE POLLO + INFUSION
MARTES	10	CHICHA CON LECHE + 02 PANES + PALTA	MAYONESITA DE ATUN + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 01 PAN + MARGARINA
MIERCOLES	11	AVENA +02 PANES+ATUN+02 PANES	ENCEBOLLADO DE ATUN + CAMOTE+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ CON POLLO
JUEVES	12	SOYA CON LECHE + 02 PANES + ACEITUNA	GUISO DE LENTEJAS + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN+ MORTADELLA
VIERNES	13	HERBALUNA+ 02 PANES + MARGARINA	PESCADO FRITO + ARROZ + PAPA + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ DE POLLO + PAPA+ARROZ+INFUSION
SABADO	14	API+02 PANES + HUEVO	SECO DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
DOMINGO	15	QUINUA A VENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAU CAU DE MONDONGO +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	16	COCOA + 02 PANES + QUESO	GUISO DE FIDEOS + FIDEO ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON HUEVO FRITO + DACTOR QUESO + INFUSION
MARTES	17	CHICHA CON LECHE +02 PANES+HUEVO	COMPANYOTA +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON LECHE + 01 PAN +MARGARINA
MIERCOLES	18	AVENA + 02 PANES +ENCEBOLLADO DE ATUN	HIGADO DE CHANCHO +CAMOTE + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	CAUSO DE POLLO + PAPA
JUEVES	19	SOYA CON LECHE +02 PANES + MORTADELLA	GUISO DE ARVEJAS +ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN +ACEITUNA
VIERNES	20	INFUSION DE HERBALUNA+02 PANES+ATUN	PESCADO FRITO + PAPA+ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
SABADO	21	API + 02 PANES + MARGARINA	POLLO AL ESTILO ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	POLLO A LA MONTADA + INFUSION
DOMINGO	22	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CABAÑUELOA DE CERDO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ BLANCO CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	23	COCOA+02 PANES +MORTADELLA	GUISO DE PESCADO DE MIS +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	BOLETO DE VERDURAS+ARROZ + INFUSION
MARTES	24	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + PALTA	SOPA CHAUFA DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CHAUFA + 01 PAN+ MARGARINA
MIERCOLES	25	AVENA +02 PANES + ATUN	CAU CAU DE BOLITAS CON POLLO	FRUTA	REFRESCO	CAUSO DE POLLO + PAPA
JUEVES	26	SOYA CON LECHE +02 PANES+ HUEVO	GUISO DE PALLAR+ ENSALADA+ ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE HERBALUNA+01 PAN+MORTADELLA
VIERNES	27	COCOA + 02 PANES + ACEITUNA	PESCADO FRITO+ARROZ + PAPA+ ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	TORTADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION
SABADO	28	API + 02 PANES + QUESO	GUISO DE PALLAR + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
DOMINGO	29	SOYA CON LECHE+02 PANES+HUEVO	AJI DE POLLO +ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE MANZANILLA + 01 PAN + ACEITUNA
LUNES	30	COCOA + 02 PAN + MARGARINA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	TORTADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-HOPE MUJERES

75

Domingo 15/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Palta**							
Quinua Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
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+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		351.88
						% DIST. DESAYUNO		15.74
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.20	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	24	0.00	23.83	0.00	0.00	214.49	0.00	214.49
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	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.00	157.59
						V.C. ALMUERZO		1440.29
						% DIST. ALMUERZO		64.42
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.76	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**443.53**
						% DIST. CENA		**19.84**

VCT(Gr)	79.66	52.90	360.25		
VCT(KCal)	318.65	476.06	1441.00	2235.70	
VCT(%)	14.25	21.29	64.45	**VALOR CALORICO TOTAL**	**2236**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

74

Lunes 16/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Hierbaluisa+Pan frances+camote**							
Infusion de Hierbaluisa								
Hierbaluisa	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Pan frances+camote								
camote	40	0.56	0.12	10.28	2.24	1.08	41.12	44.44
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		282.54
						% DIST. DESAYUNO		11.83
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Fideos	80	10.88	0.80	67.04	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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1411.19
						% DIST. ALMUERZO		59.07
Cena	**Cau cau de pollo +arroz+Infusion**							
Cau cau de pollo +arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
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	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Infusion								
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		695.26
						% DIST. CENA		29.10

VCT(Gr)	88.09	44.44	408.38
VCT(KCal)	355.57	399.92	1633.51
VCT(%)	14.88	16.74	68.38

2389.00

VALOR CALORICO TOTAL	**2389**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

73

Martes 17/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Mortadela**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**407.09**
						% DIST. DESAYUNO		**21.45**
Almuerzo	**Patita con mani +arroz+Refresco+Fruta**							
Patita con mani +arroz								
Carne de cerdo	100	20.00	22.00	0.00	80.00	198.00	0.00	278.00
Papa blanca	200	4.00	0.80	46.60	16.00	7.20	186.40	209.60
Cebolla madura	37	0.52	0.07	4.18	2.07	0.67	16.72	19.46
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Aji panca	11	0.77	0.86	6.44	3.08	7.72	25.74	36.54
Mani	12	3.25	6.12	2.03	13.01	55.08	8.11	76.20
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	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
Refresco								
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1360.70
						% DIST. ALMUERZO		59.93
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	20	0.30	16.20	0.06	1.20	145.80	0.24	147.24
						V.C. CENA		422.59
						% DIST. CENA		18.61

VCT(Gr)	67.38	74.94	331.60	
VCT(KCal)	269.50	674.40	1326.40	2270.39
VCT(%)	11.87	29.71	58.42	

VALOR CALORICO TOTAL	2270

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

72

Miercoles 18/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
Limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		375.21
						% DIST. DESAYUNO		15.77
Almuerzo	**Pure de papa+asado de gallina,arroz+Refresco+Fruta**							
Pure de papa+asado de gallina,arroz								
Carne de pollo	160	29.28	15.52	0.00	117.12	139.68	0.00	256.80
Arroz cocido	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Leche evaporada	27	2.32	7.00	2.78	9.29	63.00	11.12	83.41
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.00	153.56
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.15	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	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1503.89
						% DIST. ALMUERZO		63.21
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	45	6.12	0.45	38.16	24.48	4.05	152.64	181.17
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	0	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
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		500.20
						% DIST. CENA		21.03

VCT(Gr)	87.23	90.60	303.58
VCT(KCal)	348.92	816.13	1214.33
VCT(%)	14.66	34.30	51.04

2379.38

VALOR CALORICO TOTAL	**2379**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES POPE MUJERES

71

Jueves 19/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		439.37
						% DIST. DESAYUNO		20.18
Almuerzo	**Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Fideos tallarin	30	4.08	0.30	19.44	16.32	2.70	77.76	96.78
Frejol	70	15.05	1.19	42.49	60.20	10.71	169.96	240.87
Zapallo	40	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Cebolla madura	38	0.53	0.00	3.31	2.13	0.60	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	23	0.00	22.84	0.00	0.00	205.55	0.00	205.55
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
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	2.5	0.18	0.20	1.47	0.70	1.76	5.87	8.33
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
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								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1401.73
						% DIST. ALMUERZO		64.37
Cena	**Infusion +01 pan +huevo**							
Infusion +01 pan +huevo								
Menta	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Huevo	70	5.46	0.49	54.32	21.84	4.41	217.28	243.53
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**336.58**
						% DIST. CENA		**15.46**

VCT(Gr)	69.49	44.34	375.17
VCT(KCal)	277.95	399.04	1500.69
VCT(%)	12.76	18.32	68.91

2177.68

VALOR CALORICO TOTAL	**2178**

70

Viernes 20/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de Hierbaluisa+Pan frances+Mortadela**							
Infusion de Hierbaluisa								
Hierbaluisa	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		237.60
						% DIST. DESAYUNO		9.26
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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								
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		**1372.65**
						% DIST. ALMUERZO		**53.51**
Cena	**Tallarines rojos con pollo+Infusión**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	100	25.30	9.70	0.00	101.20	87.30	0.00	188.50
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Infusión								
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		**954.77**
						% DIST. CENA		**37.22**

VCT(Gr)	**122.76**	**74.78**	**350.24**
VCT(KCal)	**491.05**	**673.01**	**1400.96**
VCT(%)	**19.14**	**26.24**	**54.62**

2565.02 **VALOR CALORICO TOTAL** **2565**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

Sabado 21/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Palta**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**378.37**
						% DIST. DESAYUNO		**16.55**
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Aji fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1231.60
						% DIST.ALMUERZO		53.88
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		675.64
						% DIST. CENA		29.56

VCT[Gr]	78.52	36.11	411.64	
VCT[KCal]	314.09	324.96	1646.57	2285.62
VCT(%)	13.74	14.22	72.04	

VALOR CALORICO TOTAL	**2286**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

68

Domingo 22/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quinua Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		314.95
						% DIST. DESAYUNO		13.68
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.03	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1396.47
						% DIST. ALMUERZO		60.64
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Culantro	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Maiz, grano fresco (choc	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
Aceite	9	0.00	0.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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		591.63
						% DIST. CENA		25.69

VCT(Gr)	84.56	43.43	393.49
VCT(KCal)	338.22	390.87	1573.95
VCT(%)	14.69	16.97	68.34

2303.06

VALOR CALORICO TOTAL	2303

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

Lunes 23/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Huevo**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Pan frances+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		385.22
						% DIST. DESAYUNO		16.46
Almuerzo	**Carne al mani , papa, arroz+Refresco+Fruta**							
Carne al mani , papa, arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
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
Mani	33	8.94	16.83	5.58	35.77	151.47	22.31	209.55
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	0.29	1.22	0.59	2.10
Cebolla madura	50	0.70	0.10	5.65	2.80	0.90	22.60	26.30
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
Ají panca seco	7	0.49	0.55	4.11	1.96	4.91	16.44	23.31
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					0.00	0.00	0.00	0.00
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1147.48
						% DIST. ALMUERZO		49.03
Cena	**Arroz Chaufa de pollo +Infusion**							
Arroz Chaufa de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Huevo	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Cebolla china	20	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Pimiento	15	0.23	0.08	1.16	0.90	0.68	4.62	6.20
Hot dog	10	1.10	3.43	0.00	4.40	30.87	0.00	35.27
Kión	3	0.27	0.18	2.13	1.09	1.61	8.52	11.22
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sillao	6	0.47	0.01	0.23	1.87	0.11	0.91	2.89
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
Infusion								
Cedron	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
						V.C. CENA		807.81
						% DIST. CENA		34.51

VCT(Gr)	90.99	58.39	362.76
VCT(KCal)	363.96	525.50	1451.05
VCT(%)	15.55	22.45	62.00

2340.50

VALOR CALORICO TOTAL	2341

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

66

Martes 24/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Palta**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		447.44
						% DIST. DESAYUNO		21.04
Almuerzo	**Matasquita de res +arroz+fruta**							
Matasquita de res +arroz								
Carne de res	80	16.00	8.08	0.00	64.00	72.72	0.00	136.72
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	250	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	18	0.00	17.87	0.00	0.00	160.87	0.00	160.87
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								
Cebada	3	0.23	0.02	2.40	0.92	0.22	9.59	10.73
Limon	15	0.47	0.15	1.05	1.86	1.35	4.20	7.41
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1211.68
						% DIST. ALMUERZO		56.98
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		467.30
						% DIST. CENA		21.98

VCT(Gr)	60.63	63.22	328.73
VCT(KCal)	242.51	569.00	1314.91
VCT(%)	11.40	26.76	61.84

2126.42

VALOR CALORICO TOTAL	2126

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

65

Miercoles 25 /04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		348.40
						% DIST. DESAYUNO		15.41
Almuerzo	**Escabeche de gallina+camote+arroz+Refresco+Fruta**							
Escabeche de gallina+camote+arroz								
Carne de gallina	160	32.80	6.08	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	180	2.52	0.54	46.26	10.08	4.86	185.04	199.98
Aceituna	8	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	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.06	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
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1354.54
						% DIST. ALMUERZO		59.90
Cena	**Sopa de semola con pollo**							
Sopa de semola con pollo								
Menudencia de pollo	100	19.10	6.30	0.00	76.40	56.70	0.00	133.10
Semola	40	5.44	0.40	33.92	21.76	3.60	135.68	161.04
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	20	0.38	0.00	1.60	1.52	0.00	6.40	7.92
Zapallo	15	0.11	0.03	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
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
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		558.44
						% DIST. CENA		24.69

VCT(Gr)	97.35	60.29	332.34
VCT(KCal)	389.40	542.64	1329.34
VCT(%)	17.22	24.00	58.78

2261.38

VALOR CALORICO TOTAL	**2261**

Jueves 26/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		458.01
						% DIST. DESAYUNO		21.15
Almuerzo	**Guiso de Lentejas + ensalada+Refresco+Fruta**							
Guiso de Lentejas + ensalada								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Lentejas	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	22	0.00	21.85	0.00	0.00	196.61	0.00	196.61
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
Aji 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								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1499.16
						% DIST. ALMUERZO		69.22
Cena	**Cedron+Pan frances+Mortadela**							
Infusion +01 pan +mortadela								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**209**
						% DIST. CENA		**9.64**

VCT(Gr)	75.03	56.37	339.61
VCT(KCal)	300.11	507.33	1358.43
VCT(%)	13.86	23.42	62.72

2165.88

VALOR CALORICO TOTAL	**2166**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

Viernes 27/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Margarina**							
Infusion de hierba luisa								
Hierbaluisa	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	29.02	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		304.16
						% DIST. DESAYUNO		13.26
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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								
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		**1372.65**
						% DIST. ALMUERZO		**59.86**
Cena	**Asado de pollo+ papa+arroz+Infusion**							
Asado de pollo+ papa+arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.04	28.00	5.67	279.36	313.11
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
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
Aji 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
Infusion								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**616.26**
						% DIST. CENA		**26.87**

VCT(Gr)	102.37	77.10	297.43
VCT(KCal)	409.49	693.87	1189.70
VCT(%)	17.86	30.26	51.88

2293.07

VALOR CALORICO TOTAL	**2293**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

62

Sabado 28/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Huevo**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**446.34**
						% DIST. DESAYUNO		**17.63**
Almuerzo	**Seco de Pollo+arroz+papa+Refresco+Fruta**							
Seco de Pollo+arroz+papa								
Carne de pollo	160	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	25	5.43	0.00	15.20	21.70	7.20	61.10	90.00
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
Culantro	50	1.65	0.65	3.50	6.60	5.85	14.00	26.45
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	10	0.09	0.07	0.88	0.36	0.63	3.52	4.51
Comino	0.35	0.06	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Refresco								
Menta	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1240.18
						% DIST. ALMUERZO		48.98
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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
						V.C. CENA		**845.69**
						% DIST. CENA		**33.40**

VCT(Gr)	106.97	58.91	393.54		
VCT(KCal)	427.87	530.19	1574.16	2532.21	
VCT(%)	16.90	20.94	62.17		

VALOR CALORICO TOTAL	**2532**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

61

Domingo 29/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinoa	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		348.79
						% DIST. DESAYUNO		15.34
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	20	0.00	19.06	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
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	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1404.54
						% DIST. ALMUERZO		61.77
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	50	6.80	0.50	42.40	27.20	4.50	169.60	201.30
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
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		520.41
						% DIST. CENA		22.89

VCT(Gr)	82.57	44.42	385.92	
VCT(KCal)	330.26	399.80	1543.68	2273.74
VCT(%)	14.53	17.58	67.89	

VALOR CALORICO TOTAL	**2274**

Lunes 30/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Queso**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		350.96
						% DIST. DESAYUNO		15.49
Almuerzo	**Guiso de fideos c/ res + arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/ res + arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Canela entera	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1375.96
						% DIST. ALMUERZO		60.75
Cena	**Arroz con huevo frito+ encebollado+Infusión**							
Arroz con huevo frito+ encebollado								
Huevo entero crudo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
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
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Infusión								
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**538.19**
						% DIST. CENA		**23.76**

VCT(Gr)	79.07	43.15	398.11
VCT(KCal)	316.28	388.38	1560.45
VCT(%)	13.96	17.15	68.89

2265.11

VALOR CALORICO TOTAL	**2265**

Martes 01/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	35	5.88	0.81	23.59	23.52	7.25	94.36	125.13
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		574.12
						% DIST. DESAYUNO		26.67
Almuerzo	**Chanfainita+arroz+Refresco+Fruta**							
Chanfainita+arroz								
Bofe	120	20.64	1.44	0.00	82.56	12.96	0.00	95.52
Papa blanca	170	3.40	0.68	39.61	13.60	6.12	158.44	178.16
Maiz mote	35	1.16	0.28	9.73	4.62	2.52	38.92	46.06
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Aji panca	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.68	6.64
Hierba buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Mani	7	1.90	3.57	1.18	7.59	32.13	4.73	44.45
Aceite	16	0.00	15.89	0.00	0.00	142.99	0.00	142.99
Sal yodada	4	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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Refresco								
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.05	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1096.93
						% DIST. ALMUERZO		50.95
Cena	**Arroz c/ leche +01 pan + margarina**							
Arroz c/ leche +01 pan + margarina								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
						V.C. CENA		**481.78**
						% DIST. CENA		**22.30**

VCT(Gr)	81.20	64.53	311.82	
VCT(KCal)	324.80	580.73	1247.29	2152.83
VCT(%)	15.09	26.98	57.94	

VALOR CALORICO TOTAL	**2153**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

58

Miercoles 02/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		322.65
						% DIST. DESAYUNO		13.67
Almuerzo	**Adobo de chancho,camote,arroz+Refresco+fruta**							
Adobo de chancho,camote,arroz								
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
camote	150	2.10	0.45	38.55	8.40	4.05	154.20	166.65
Aceite	12	0.00	11.92	0.00	0.00	107.24	0.00	107.24
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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
Vinagre	45	0.00	0.00	2.25	0.00	0.00	9.00	9.00
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Azúcar rubia	2	0.01	0.00	1.98	0.04	0.00	7.91	7.95
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								
Membrillo	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1316.96
						% DIST. ALMUERZO		55.81
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
						V.C. CENA		**720.16**
						% DIST. CENA		**30.52**

VCT(Gr)	90.33	64.42	354.67	
VCT(KCal)	361.30	579.80	1418.67	2359.77
VCT(%)	15.31	24.57	60.12	

VALOR CALORICO TOTAL	**2360**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACIÓN PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

57

jueves 03/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Mortadela**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		532.97
						% DIST. DESAYUNO		24.28
Almuerzo	**Guiso de Arvejas + ensalada +arroz+Refresco+fruta**							
Guiso de Arvejas + ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
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	0.40	1.80	89.20	99.40
Arveja seca	120	26.04	3.84	73.32	104.16	34.56	293.28	432.00
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Comina	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
Cebolla madura	38	0.53	0.00	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Anis	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1547.00
						% DIST. ALMUERZO		70.46
Cena	**Infusion +01 pan +aceituna**							
Infusion +01 pan +aceituna								
Cedron	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**115.45**
						% DIST. CENA		**5.26**

VCT(Gr)	73.62	57.43	346.02	
VCT(KCal)	294.49	516.86	1384.08	2195.42
VCT(%)	13.41	23.54	63.04	

VALOR CALORICO TOTAL	**2195**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

S6

Viernes 04 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Atun**							
Infusion de hierba luisa								
Hierba luisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Pan frances+Atun								
Atun	30	7.35	4.44	0.00	29.40	39.96	0.00	69.36
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**253.30**
						% DIST. DESAYUNO		**10.25**
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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								
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		**1372.65**
						% DIST. ALMUERZO		**55.54**
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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
Aji 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
						V.C. CENA		**845.69**
						% DIST. CENA		**34.22**

VCT(Gr)	115.94	74.06	335.33
VCT(KCal)	463.76	666.55	1341.33
VCT(%)	18.76	26.97	54.27

2471.65

VALOR CALORICO TOTAL	**2472**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

55

Sabado 05/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Margarina**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**489.42**
						% DIST. DESAYUNO		**20.29**
Almuerzo	**Pollo al sillao+Refresco+Fruta**							
Pollo al sillao								
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
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
maizena	7	1.52	0.22	4.28	6.08	2.02	17.11	25.20
Aceite	20	0.00	19.86	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Sillao	32	0.08	0.03	29.22	0.33	0.29	116.86	117.48
Refresco								
Canela entera	0.3	0.01	0.01	0.24	0.05	0.09	0.96	1.09
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.05	0.36	0.49	0.90
Fruta								
Plátano de seda	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1391.32
						% DIST. ALMUERZO		53.96
Cena	**Pollo a la mostaza+Infusion**							
Pollo a la mostaza								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Mostaza	7	0.40	0.48	0.30	1.60	4.35	1.20	7.15
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Leche evaporada	28	2.41	0.20	3.16	9.63	1.76	12.66	24.05
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Infusion								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**620.91**
						% DIST. CENA		**25.75**

VCT(Gr)	91.84	58.67	379.06
VCT(KCal)	367.38	528.04	1516.23
VCT(%)	15.23	21.90	62.87

2411.65

VALOR CALORICO TOTAL	**2412**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

54

Domingo 06/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.36	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		331.97
						% DIST. DESAYUNO		13.78
Almuerzo	**Carapulcra de cerdo+Refresco+Fruta**							
Carapulcra de cerdo								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa seca	125	10.25	0.88	91.00	41.00	7.88	364.00	412.88
Maní	37	10.03	18.07	6.25	40.11	169.83	25.01	234.95
Cebolla madura	90	1.26	0.18	10.17	5.04	1.62	40.68	47.34
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
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
Ají panca seco	15	1.05	1.17	8.81	4.20	10.53	35.22	49.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1635.44
						% DIST. ALMUERZO		67.87
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con 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	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Maiz, grano fresco (choc	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
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
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		442.09
						% DIST. CENA		18.35

VCT(Gr)	77.71	51.66	408.44	
VCT(KCal)	310.84	464.90	1633.76	2409.51
VCT(%)	12.90	19.29	67.80	

VALOR CALORICO TOTAL	2410

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

53

Lunes 07/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa +Pan frances+Mortadela**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.02	8.42
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	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		277.88
						% DIST. DESAYUNO		11.75
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1411.19
						% DIST. ALMUERZO		59.68
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	85	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		675.64
						% DIST. CENA		28.57

VCT(Gr)	69.22	38.64	435.02
VCT(KCal)	276.87	347.78	1740.07
VCT(%)	11.71	14.71	73.58

2364.72

VALOR CALORICO TOTAL	**2365**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

52

Martes 08/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Palta**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**413.60**
						% DIST. DESAYUNO		**16.22**
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
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	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1396.47
						% DIST. ALMUERZO		54.77
Cena	**Arroz Zambito +01 pan + margarina**							
Arroz Zambito +01 pan + margarina								
Leche evaporada	120	10.32	10.80	13.56	41.28	97.20	54.24	192.72
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		**739.63**
						% DIST. CENA		**29.01**

VCT(Gr)	80.79	69.72	399.78	
VCT(KCal)	323.15	627.45	1599.10	2549.70
VCT(%)	12.67	24.61	62.72	

VALOR CALORICO TOTAL	**2550**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

51

Miercoles 09/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**358.39**
						% DIST. DESAYUNO		15.46
Almuerzo	**Tallarines rojos con pollo+Refresco+fruta**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	160	40.48	15.52	0.00	161.92	139.68	0.00	301.60
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		**1239.55**
						% DIST. ALMUERZO		**53.47**
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
						V.C. CENA		**720.16**
						% DIST. CENA		**31.07**

VCT(Gr)	115.93	54.92	340.02	
VCT(KCal)	463.70	494.31	1360.09	2318.10
VCT(%)	20.00	21.32	58.67	

VALOR CALORICO TOTAL	**2318**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

50

Jueves 10/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		520.08
						% DIST. DESAYUNO		23.48
Almuerzo	**Guiso de pallar+ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de pallar+ ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Pallar	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	90	1.80	0.36	20.97	7.20	3.24	83.88	94.32
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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
Aji 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								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1515.49
						% DIST. ALMUERZO		68.41
Cena	**Infusion de Hierbaluisa+01 pan +Mortadela**							
Infusion de Hierbaluisa+01 pan +Mortadela								
Hierbaluisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**179.71**
						% DIST. CENA		**8.11**

VCT(Gr)	82.13	59.74	337.28	
VCT(KCal)	328.51	537.66	1349.11	2215.28
VCT(%)	14.83	24.27	60.90	

VALOR CALORICO TOTAL	**2215**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-DIABETES-POPE MUJERES

Viernes 11/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Aceituna**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		171.13
						% DIST. DESAYUNO		7.28
Almuerzo	**Pescado frito + ensalada + papa+Refresco+fruta**							
Pescado frito + ensalada + papa								
Pescado Jurel	250	49.25	10.00	0.75	197.00	90.00	3.00	290.00
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	35	0.00	34.76	0.00	0.00	312.80	0.00	312.80
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								
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		**1372.65**
						% DIST. ALMUERZO		**58.38**
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		807.38
						% DIST. CENA		34.34

VCT(Gr)	108.36	64.61	334.06
VCT(KCal)	433.43	581.48	1336.25
VCT(%)	18.43	24.73	56.83

2351.16

VALOR CALORICO TOTAL	**2351**

Sabado 12/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Queso**							
Api								
Harina de maíz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**405.31**
						% DIST. DESAYUNO		**17.14**
Almuerzo	**Guiso de Pallar + ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de Pallar + ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Pallar	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	90	1.80	0.36	20.97	7.20	3.24	83.88	94.32
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1515.49
						% DIST. ALMUERZO		64.10
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**443.53**
						% DIST. CENA		**18.76**

VCT(Gr)	79.88	55.27	386.04	
VCT(KCal)	319.53	497.42	1547.38	2364.33
VCT(%)	13.51	21.04	65.45	

VALOR CALORICO TOTAL	**2364**

Domingo 13/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		520.08
						% DIST. DESAYUNO		23.78
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	200	4.20	0.40	44.60	16.80	3.60	178.40	198.80
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	25	0.00	24.03	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Aji fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
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	160	0.80	0.16	9.28	3.20	1.44	37.12	41.76
						V.C. ALMUERZO		1533.23
						% DIST ALMUERZO		70.10
Cena	**Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna**							
Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna								
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**133.75**
						% DIST. CENA		**6.12**

VCT(Gr)	89.92	63.68	313.58
VCT(KCal)	359.66	573.09	1254.32
VCT(%)	16.44	26.20	57.35

2187.06

VALOR CALORICO TOTAL	**2187**

Lunes 14 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Jamonada**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Pan frances+Jamonada								
Jamonada	30	4.71	8.85	0.84	18.84	79.65	3.36	101.85
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		250.58
						% DIST. DESAYUNO		10.15
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Fideos	80	10.88	0.80	67.84	43.52	7.20	271.36	322.08
Zanahoria	15	0.03	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	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1411.19
						% DIST. ALMUERZO		57.15
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.00	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		807.38
						% DIST. CENA		32.70

VCT(Gr)	94.77	48.93	412.43
VCT(KCal)	379.10	440.34	1649.72
VCT(%)	15.35	17.83	66.81

2469.15

VALOR CALORICO TOTAL	**2469**

PROGRAMACION DE MENU PARA INTERNOS CON HTA PARA EL E.P. MUJERES - TACNA DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2018

FECHA		DESAYUNO	ALMUERZO			CENA
				FRUTA	REFRESCO	
DOMINGO	15	QUINUA AVENA +02 PANES+MERMELADA	CAU CAU DE MONDONGO+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ C/ MOY+ESTOFADO DE POLLO
LUNES	16	HIERBALUZA+02 PANES+CHANCHO FRITO	SALTADO DE POLLO CON RED+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MARTES	17	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + PALTA	PAPTA CON SAMU + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 02 PAN + MANZANILLA
MIÉRCOLES	18	AVENA+02 PANES + QUESO	PURE DE PAPA+ ASADO DE GALLINA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENSTRUENCIA DE POLLO
JUEVES	19	SOYA CON LECHE + 02 PANE S+ ACEITUNA	ENSALADA A LA CHILENA + ENSALADA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 02 PAN + HUEVO
VIERNES	20	HIERBALUZA + 02 PANES +PALTA	PESCADO FRITO +ENSALADA +PAPA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	TALLARINES ROJOS CON POLLO + INFUSION
SÁBADO	21	AVN+02 PANES + MANZANA	AJI DE POLLO +ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	REVUELTO DE VERDURAS + INFUSION
DOMINGO	22	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAU CAU DE POLLO +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARZ MEZCLADO BLANCO CON MENSTRUENCIA DE POLLO
LUNES	23	CEBADA +02 PANES +HUEVO	CARNE AL HORNO +PAPA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CHAUFA DE POLLO +INFUSION
MARTES	24	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MERMELADA	MAITA SOLITA DE RES + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 02 PAN + MANZANILLA
MIÉRCOLES	25	AVENA +PALTA+02PANES	ESCABECHE DE GALLINA+CAMOTE+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE VERDURA CON POLLO
JUEVES	26	SOYA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO PER	GUISO DE LENTEJAS + ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	CEBROM + 01 PAN+ PALTA
VIERNES	27	HIERBALUZA + 02 PANES + MANZANA	SUDADO DE PESCADO+ARROZ+PAPA +ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ASADO DE POLLO + PAPA+ARROZ+INFUSION
SÁBADO	28	AVN+02 PANES + HUEVO	POLLO DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
DOMINGO	29	QUINUA A VENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAU CAU DE MONDONGO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENSTRUENCIA DE POLLO
LUNES	30	CEBADA +02 PANES + QUESO	GUISO DE FIDEOS + RES + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON HUEVO FRITO + ENSEMBLADO + INFUSION
MARTES	1	CEBADA CON LECHE +02 PANES +HUEVO	ALBONDIGA MIXTA +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON LECHE +01 PAN +MANZANA
MIÉRCOLES	2	AVENA + 02 PANES +PALTA	ASADO DE CHIPCHORO +CAMOTE + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	CALDO DE POLLO + PAPA
JUEVES	3	SOYA CON LECHE +02 PANES + MORTADELA	GUISO DE ARVEJAS +ARROZ + ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN +ACEITUNA
VIERNES	4	INFUSION DE HIERBALUZA+02 PANES +PALTA	SUDADO DE PESCADO+ARROZ+PAPA +ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
SÁBADO	5	AVN + 02 PANES + MANZANA	POLLO AL HORNO + PAPA+ ARROZ	FRUTA	REFRESCO	POLLO A LA MENTAUA + INFUSION
DOMINGO	6	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAMARONADA DE CERDO+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	AZAMOTO BLANCO DE MENSTRUENCIA DE POLLO
LUNES	7	CEBADA+02 PANES +PALTA	SALTADO DE FIDEOS DE RES +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	REVUELTO DE VERDURAS+ARROZ + INFUSION
MARTES	8	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MANZANA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CAMPESTRE + 01 PAN+ MANZANA
MIÉRCOLES	9	AVENA +02 PANES + QUESO	TALLARINES ROJOS CON POLLO	FRUTA	REFRESCO	CALDO DE POLLO + PAPA
JUEVES	10	SOYA CON LECHE +02 PANES+ HUEVO	GUISO DE TALLAR+ ENSALADA+ ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE HIERBALUZA+01 PAN+MORTADELA
VIERNES	11	CEBROM + 02 PANES + ACEITUNA	SUDADO DE PESCADO+ARROZ+PAPA +ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION
SÁBADO	12	AVN+ 02 PANES + QUESO	AJI DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ CON MENSTRUENCIA DE POLLO
DOMINGO	13	SOYA CON LECHE+02 PANES+HUEVO	AJI DE POLLO + PAPA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE MANZANILLA + 01 PAN + ACEITUNA
LUNES	14	CEBROM +02 PAN + PALTA	GUISO DE FIDEOS DE RES +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION

159

SOCIEDAD CONTRATISTA PS Y SERVICIOS E.I.R.L.
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

137

Domingo 15/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Mermelada**							
Quinua Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Mermelada								
Mermelada	25	0.03	0.00	17.30	0.10	0.00	69.50	69.60
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		518.13
						% DIST. DESAYUNO		20.71
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	24	0.00	23.83	0.00	0.00	214.49	0.00	214.49
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1539.69
						% DIST. ALMUERZO		61.55
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**443.53**
						% DIST. CENA		**17.73**

VCT(Gr)	79.48	49.15	435.28
VCT(KCal)	317.91	442.31	1741.14
VCT(%)	12.71	17.68	69.61

2501.35

VALOR CALORICO TOTAL	**2501**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

136

Lunes 16/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Hierbaluisa+Pan frances+camote**							
Infusion de Hierbaluisa								
Hierbaluisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+camote								
camote	40	0.56	0.12	10.28	2.24	1.08	41.12	44.44
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		383.31
						% DIST. DESAYUNO		14.69
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Fideos	80	10.88	0.80	67.84	43.52	7.20	271.36	322.08
Zanahoria	15	0.03	0.10	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	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		56.37
Cena	**Cau cau de pollo +arroz+Infusion**							
Cau cau de pollo +arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		754.90
						% DIST. CENA		28.93

VCT(Gr)	89.26	44.47	462.96
VCT(KCal)	357.02	400.19	1851.84
VCT(%)	13.68	15.34	70.98

2609.05

VALOR CALORICO TOTAL	**2609**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

135

Martes 17/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Palta**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**513.00**
						% DIST. DESAYUNO		**20.59**
Almuerzo	**Patita con mani +arroz+Refresco+Fruta**							
Patita con mani +arroz								
Carne de cerdo	100	20.00	22.00	0.00	80.00	198.00	0.00	278.00
Papa blanca	200	4.00	0.80	46.60	16.00	7.20	186.40	209.60
Cebolla madura	37	0.52	0.07	4.10	2.07	0.67	16.72	19.46
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Ají panca	11	0.77	0.86	6.44	3.08	7.72	25.74	36.54
Maní	12	3.25	6.12	2.03	13.01	55.08	8.11	76.20
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apos	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
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1396.34
						% DIST. ALMUERZO		56.06
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	20	0.30	16.20	0.06	1.20	145.80	0.24	147.24
						V.C. CENA		581.63
						% DIST. CENA		23.35

VCT(Gr)	64.49	67.49	406.40		
VCT(KCal)	257.94	607.43	1625.60	2490.98	
VCT(%)	10.36	24.39	65.26	VALOR CALORICO TOTAL	2491

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

134

Miercoles 18/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Queso**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		459.44
						% DIST. DESAYUNO		18.04
Almuerzo	**Pure de papa+asado de gallina,arroz+Refresco+Fruta**							
Pure de papa+asado de gallina,arroz								
Carne de pollo	160	29.28	15.52	0.00	117.12	139.68	0.00	256.80
Arroz cocido	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Leche evaporada	27	2.32	7.00	2.78	9.29	63.00	11.12	83.41
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.15	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	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	21	0.11	0.00	20.77	0.42	0.00	83.08	83.50
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1587.39
						% DIST. ALMUERZO		62.32
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	45	6.12	0.45	38.16	24.48	4.05	152.64	181.17
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
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		500.28
						% DIST. CENA		19.64

VCT(Gr)	86.99	87.94	351.92
VCT(KCal)	347.97	791.45	1407.69
VCT(%)	13.66	31.07	55.27

2547.11

VALOR CALORICO TOTAL	**2547**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

133

Jueves 19/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		558.65
						% DIST. DESAYUNO		22.35
Almuerzo	**Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Fideos tallarin	30	4.08	0.30	19.44	16.32	2.70	77.76	96.78
Frejol	70	15.05	1.19	42.49	60.20	10.71	169.96	240.87
Zapallo	40	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	23	0.00	22.84	0.00	0.00	205.55	0.00	205.55
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
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	2.5	0.18	0.20	1.47	0.70	1.76	5.87	8.33
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
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	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1501.13
						% DIST. ALMUERZO		60.05
Cena	**Infusion +01 pan +huevo**							
Infusion +01 pan +huevo								
Menta	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	26	0.13	0.00	25.71	0.52	0.00	102.86	103.38
Huevo	70	5.46	0.49	54.32	21.84	4.41	217.28	243.53
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**439.96**
						% DIST. CENA		**17.60**

VCT(Gr)	69.89	44.34	455.28
VCT(KCal)	279.57	399.04	1821.13
VCT(%)	11.18	15.96	72.85

2499.73

VALOR CALORICO TOTAL	**2500**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA POPE MUJERES

132

Sabado 21/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Manjar**							
Api								
Harina de maíz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**480.79**
						% DIST. DESAYUNO		**19.18**
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Aji fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1291.24
						% DIST.ALMUERZO		51.50
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		29.33

VCT[Gr]	78.54	35.11	469.30
VCT[KCal]	314.15	315.96	1877.21
VCT[%]	12.53	12.60	74.87

2507.32

VALOR CALORICO TOTAL	**2507**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

131

Domingo 22/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quinua Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.10	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		454.11
						% DIST. DESAYUNO		18.15
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.10	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1456.11
						% DIST. ALMUERZO		58.20
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Culantro	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Maiz grano fresco [cho	65	2.15	0.52	18.07	8.58	4.68	72.38	85.54
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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		591.63
						% DIST. CENA		23.65

VCT(Gr)	84.81	43.43	442.94
VCT(KCal)	339.22	390.89	1771.75
VCT(%)	13.56	15.62	70.82

2501.85

VALOR CALORICO TOTAL	2502

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

130

Lunes 23/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Huevo**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		484.62
						% DIST. DESAYUNO		18.94
Almuerzo	**Carne al mani , papa, arroz+Refresco+Fruta**							
Carne al mani , papa, arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
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
Mani	33	8.94	16.83	5.58	35.77	151.47	22.31	209.55
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	0.29	1.22	0.59	2.10
Cebolla madura	50	0.70	0.10	5.65	2.80	0.90	22.60	26.30
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
Aji panca seco	7	0.49	0.55	4.11	1.96	4.91	16.44	23.31
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					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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1207.12
						% DIST. ALMUERZO		47.17
Cena	**Arroz Chaufa de pollo +Infusion**							
Arroz Chaufa de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Huevo	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Cebolla china	20	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Pimiento	15	0.23	0.08	1.16	0.90	0.68	4.62	6.20
Hot dog	10	1.10	3.43	0.00	4.40	30.87	0.00	35.27
Klón	3	0.27	0.10	2.13	1.09	1.61	8.52	11.22
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sillao	6	0.47	0.01	0.23	1.87	0.11	0.91	2.89
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
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		867.45
						% DIST. CENA		33.90

VCT(Gr)	91.26	58.39	417.16
VCT(KCal)	365.06	525.50	1668.63
VCT(%)	14.26	20.53	65.20

2559.18

VALOR CALORICO TOTAL	2559

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

129

Martes 24/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Mermelada**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.10	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Mermelada								
Mermelada	25	0.03	0.00	17.38	0.10	0.00	69.50	69.60
Pan frantes	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		613.69
						% DIST. DESAYUNO		24.53
Almuerzo	**Matasquita de res +arroz+fruta**							
Matasquita de res +arroz								
Carne de res	80	16.00	8.08	0.00	64.00	72.72	0.00	136.72
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	250	0.00	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	18	0.00	17.87	0.00	0.00	160.87	0.00	160.87
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	21	0.11	0.00	12.37	0.42	0.00	49.48	49.90
Cebada	3	0.23	0.02	2.40	0.92	0.22	9.59	10.73
Limon	15	0.47	0.15	1.05	1.86	1.35	4.20	7.41
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1261.57
						% DIST. ALMUERZO		50.43
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.03	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
Canela entero	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
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		626.34
						% DIST. CENA		25.04

VCT(Gr)	60.62	59.47	430.97
VCT(KCal)	242.49	535.25	1723.87
VCT(%)	9.69	21.40	68.91

2501.60

VALOR CALORICO TOTAL	2502

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

128

Miercoles 25/04/2010

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Palta**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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	0.10	0.07	0.54	0.73	1.35
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		452.38
						% DIST. DESAYUNO		18.35
Almuerzo	**Escabeche de gallina+camote+arroz+Refresco+Fruta**							
Escabeche de gallina+camote+arroz								
Carne de gallina	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	180	2.52	0.54	46.26	10.08	4.86	185.04	199.98
Aceituna	8	0.07	0.00	0.00	0.29	7.92	0.00	8.21
Cebolla madura	62	0.07	0.12	5.39	3.47	1.12	21.58	26.16
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.06	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	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1453.94
						% DIST. ALMUERZO		58.99
Cena	**Sopa de semola con pollo**							
Sopa de semola con pollo								
Menudencia de pollo	100	19.10	6.30	0.00	76.40	56.70	0.00	133.10
Semola	40	5.44	0.40	33.92	21.76	3.60	135.68	161.04
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Ajio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	20	0.38	0.00	1.60	1.52	0.00	6.40	7.92
Zapallo	15	0.11	0.03	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
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
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		558.44
						% DIST. CENA		22.66

VCT(Gr)	92.78	59.03	390.60	
VCT(KCal)	371.11	531.27	1562.38	2464.76
VCT(%)	15.06	21.55	63.39	

VALOR CALORICO TOTAL	**2465**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

127

Jueves 26 /04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		597.17
						% DIST. DESAYUNO		24.57
Almuerzo	**Guiso de Lentejas + ensalada+Refresco+Fruta**							
Guiso de Lentejas + ensalada								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Lentejas	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	22	0.00	21.85	0.00	0.00	196.61	0.00	196.61
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
Aji panca seco	3	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
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1598.56
						% DIST. ALMUERZO		65.77
Cena	**Cedron+Pan frances+Palta**							
Cedron+Palta+Pan frances								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**235**
						% DIST. CENA		**9.65**

VCT(Gr)	72.16	48.92	425.35			
VCT(KCal)	288.65	440.28	1701.41	2430.35		
VCT(%)	11.88	18.12	70.01		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2430**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

126

Viernes 27/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Margarina**							
Infusion de hierba luisa								
Hierbaluisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		403.06
						% DIST. DESAYUNO		22.03
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado Jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
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		**759.87**
						% DIST. ALMUERZO		**41.03**
Cena	**Asado de pollo+ papa+arroz+Infusion**							
Asado de pollo+ papa+arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
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
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		**675.90**
						% DIST. CENA		**36.94**

VCT(Gr)	97.11	46.20	256.40			
VCT(KCal)	388.45	415.79	1025.59	1829.82		
VCT(%)	21.23	22.72	56.05		**VALOR CALORICO TOTAL**	**1830**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

125

Domingo 29/04/2018

ALIMENTO	RT/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinoa	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		487.95
						% DIST. DESAYUNO		19.48
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	20	0.00	19.86	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
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	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	23	0.12	0.00	22.75	0.46	0.00	90.99	91.45
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1495.99
						% DIST. ALMUERZO		59.74
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	50	6.80	0.50	42.40	27.20	4.50	169.60	201.30
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
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		520.41
						% DIST. CENA		20.78

VCT(Gr)	82.86	44.42	443.28	
VCT(KCal)	331.42	399.80	1773.13	2504.35
VCT(%)	13.23	15.96	70.80	

VALOR CALORICO TOTAL	**2504**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL HTA POPE MUJERES

124

Lunes 30/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Queso**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		450.36
						% DIST. DESAYUNO		17.99
Almuerzo	**Guiso de fideos c/ res + arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/ res + arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Siharita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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
Canela entera	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1455.48
						% DIST. ALMUERZO		58.13
Cena	**Arroz con huevo frito+ encebollado+Infusión**							
Arroz con huevo frito+ encebollado								
Huevo entero crudo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
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
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**597.83**
						% DIST. CENA		**23.88**

VCT(Gr)	79.37	43.15	449.45	
VCT(KCal)	317.48	388.38	1797.81	2503.67
VCT(%)	12.68	15.51	71.81	

VALOR CALORICO TOTAL	**2504**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

123

Martes 01/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	35	5.88	0.81	23.59	23.52	7.25	94.36	125.13
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	45	0.23	0.00	44.51	0.90	0.00	178.02	178.92
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+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		753.04
						% DIST. DESAYUNO		29.90
Almuerzo	**Chanfainita+arroz+Refresco+Fruta**							
Chanfainita+arroz								
Bofe	120	20.64	1.44	0.00	82.56	12.96	0.00	95.52
Papa blanca	170	3.40	0.68	39.61	13.60	6.12	158.44	178.16
Maiz mote	35	1.16	0.28	9.73	4.62	2.52	38.92	46.06
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Ají panca	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.68	6.64
Hierba buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Mani	7	1.90	3.57	1.18	7.59	32.13	4.73	44.45
Aceite	16	0.00	15.89	0.00	0.00	142.99	0.00	142.99
Sal yodada	4	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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	11.78	0.40	0.00	47.12	47.52
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1144.45
						% DIST. ALMUERZO		45.44
Cena	**Arroz c/ leche +01 pan + margarina**							
Arroz c/ leche +01 pan + margarina								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
						V.C. CENA		**620.94**
						% DIST. CENA		**24.66**

VCT(Gr)	81.70	64.53	402.72	
VCT(KCal)	326.80	580.73	1610.89	2518.43
VCT(%)	12.98	23.06	63.96	

VALOR CALORICO TOTAL	**2518**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPL MUJERES

122

Miercoles 02/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Palta**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		395.80
						% DIST. DESAYUNO		15.97
Almuerzo	**Adobo de chancho,camote,arroz+Refresco+fruta**							
Adobo de chancho,camote,arroz								
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
camote	150	2.10	0.45	38.55	8.40	4.05	154.20	166.65
Aceite	12	0.00	11.92	0.00	0.00	107.24	0.00	107.24
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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
Vinagre	45	0.00	0.00	2.25	0.00	0.00	9.00	9.00
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Azúcar rubia	2	0.01	0.00	1.98	0.04	0.00	7.91	7.95
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	19	0.10	0.00	11.19	0.38	0.00	44.76	45.14
Membrillo	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1362.11
						% DIST. ALMUERZO		54.97
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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
Puro	10	0.19	0.00	0.00	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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
						V.C. CENA		**720.16**
						% DIST. CENA		**29.06**

VCT(Gr)	85.67	64.15	389.50
VCT(KCal)	342.69	577.36	1558.01
VCT(%)	13.83	23.30	62.87

2478.06

VALOR CALORICO TOTAL	**2478**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

121

Jueves 03/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		646.72
						% DIST. DESAYUNO		25.91
Almuerzo	**Guiso de Arvejas + ensalada +arroz+Refresco+fruta**							
Guiso de Arvejas + ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
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
Arveja seca	120	26.04	3.84	73.32	104.16	34.56	293.28	432.00
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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
Aji panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.04	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
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	22	0.11	0.00	21.76	0.44	0.00	87.03	87.47
Anis	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1634.47
						% DIST. ALMUERZO		65.48
Cena	**Infusion +01 pan +aceituna**							
Infusion +01 pan +aceituna								
Cedron	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**214.85**
						% DIST. CENA		**8.61**

VCT(Gr)	79.43	54.40	422.17		
VCT(KCal)	317.73	489.63	1688.69	2496.05	
VCT(%)	12.73	19.62	67.65	**VALOR CALORICO TOTAL**	**2496**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

120

Viernes 04 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Palta**							
Infusion de hierba luisa								
Hierba luisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**305.97**
						% DIST. DESAYUNO		**15.75**
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
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		**730.99**
						% DIST. ALMUERZO		**37.64**
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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		**905.33**
						% DIST. CENA		**46.61**

VCT(Gr)	103.82	42.48	286.16
VCT(KCal)	415.28	382.35	1144.66
VCT(%)	21.38	19.69	58.93

1942.29

VALOR CALORICO TOTAL	**1942**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

119

Sabado 05/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Margarina**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**608.70**
						% DIST. DESAYUNO		**23.07**
Almuerzo	**Pollo al sillao+Refresco+Fruta**							
Pollo al sillao								
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
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
maizena	7	1.52	0.22	4.28	6.08	2.02	17.11	25.20
Aceite	20	0.00	19.86	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Sillao	32	0.08	0.03	29.22	0.33	0.29	116.86	117.48
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	11.78	0.40	0.00	47.12	47.52
Canela entera	0.3	0.01	0.01	0.24	0.05	0.09	0.96	1.09
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.05	0.36	0.49	0.90
Fruta								
Plátano de seda	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1348.84
						% DIST. ALMUERZO		51.13
Cena	**Pollo a la mostaza+Infusion**							
Pollo a la mostaza								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Mostaza	7	0.40	0.48	0.30	1.60	4.35	1.20	7.15
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Leche evaporada	28	2.41	0.28	3.16	9.63	1.76	12.66	24.05
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Infusion								
Anis	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		**680.55**
						% DIST. CENA		**25.80**

VCT(Gr)	92.17	58.67	435.34	
VCT(KCal)	368.68	528.04	1741.37	2638.09
VCT(%)	13.98	20.02	66.01	

VALOR CALORICO TOTAL	**2638**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL HTA-POPE MUJERES

118

Domingo 06/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		431.37
						% DIST. DESAYUNO		16.79
Almuerzo	**Carapulcra de cerdo+Refresco+Fruta**							
Carapulcra de cerdo								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa seca	125	10.25	0.88	91.00	41.00	7.88	364.00	412.88
Mani	37	10.03	18.87	6.25	40.11	169.83	25.01	234.95
Cebolla madura	90	1.26	0.18	10.17	5.04	1.62	40.68	47.34
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
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
Ají panca seco	15	1.05	1.17	8.81	4.20	10.53	35.22	49.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1095.08
						% DIST. ALMUERZO		65.99
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con 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	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Maiz, grano fresco (choc	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
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
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		442.09
						% DIST. CENA		17.21

VCT(Gr)	77.91	51.66	448.00
VCT(KCal)	311.64	464.90	1792.00
VCT(%)	12.13	18.10	69.77

2568.55

VALOR CALORICO TOTAL	2569

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL/HTA-POPE MUJERES

117

Lunes 07/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa +Pan frances+Palta**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		332.79
						% DIST. DESAYUNO		13.11
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
Arvejas	31	6.73	0.99	18.94	26.91	8.93	75.76	111.60
Tomate	20	0.18	0.09	0.56	0.72	0.00	2.24	2.96
Aceite	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Comino	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Ajos	5	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anís	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		57.93
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		28.96

VCT(Gr)	67.15	33.99	491.09
VCT(KCal)	268.61	305.93	1964.37
VCT(%)	10.58	12.05	77.37

2538.91

VALOR CALORICO TOTAL	**2539**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

116

Martes 08/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Manjar**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	26	0.13	0.00	25.71	0.52	0.00	102.86	103.38
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	60	5.04	1.02	29.02	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**500.12**
						% DIST. DESAYUNO		**18.35**
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
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	0.15	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	12	0.84	0.94	7.04	3.36	8.42	28.18	39.96
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1406.08
						% DIST. ALMUERZO		54.52
Cena	**Arroz Zambito +01 pan + margarina**							
Arroz Zambito +01 pan + margarina								
Leche evaporada	120	10.32	10.80	13.56	41.28	97.20	54.24	192.72
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		**739.63**
						% DIST. CENA		**27.13**

VCT(Gr)	81.34	69.42	443.93		
VCT(KCal)	325.35	624.77	1775.71	2725.83	
VCT(%)	11.94	22.92	65.14		

VALOR CALORICO TOTAL	**2726**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

115

Miercoles 09/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Queso**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		**497.05**
						% DIST. DESAYUNO		**19.75**
Almuerzo	**Tallarines rojos con pollo+Refresco+fruta**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	160	40.48	15.52	0.00	161.92	139.68	0.00	301.60
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		**1299.19**
						% DIST. ALMUERZO		**51.63**
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
Carne de pollo	100	10.50	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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
						V.C. CENA		**720.16**
						% DIST. CENA		**28.62**

VCT[Gr]	118.15	52.69	392.39	
VCT[KCal]	472.61	474.21	1569.57	2516.39
VCT[%]	18.78	18.84	62.37	

VALOR CALORICO TOTAL	**2516**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

114

Jueves 10/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		26.32
Almuerzo	**Guiso de pallar+ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de pallar+ ensalada +arroz								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Pallar	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	90	1.80	0.36	20.97	7.20	3.24	83.88	94.32
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	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	24	0.12	0.00	23.74	0.48	0.00	94.94	95.42
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1610.91
						% DIST. ALMUERZO		64.31
Cena	**Hierbaluisa+Pan frances+Palta**							
Hierbaluisa+Pan frances+Palta								
Hierbaluisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**234.62**
						% DIST. CENA		**9.37**

VCT(Gr)	80.21	55.09	422.03		
VCT(KCal)	320.83	495.81	1688.14	2504.77	
VCT(%)	12.81	19.79	67.40		

VALOR CALORICO TOTAL	**2505**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

113

Viernes 11/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Aceituna**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		270.53
						% DIST. DESAYUNO		14.33
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado Jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
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		**730.99**
						% DIST. ALMUERZO		**38.71**
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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
Aji panca seco	2	0.14	0.16	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
Aji amarillo	0.35	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.12	0.16
Comino	0.35	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		886.90
						% DIST. CENA		46.97

VCT[Gr]	103.13	33.72	293.10
VCT[KCal]	412.52	303.46	1172.41
VCT(%)	21.84	16.07	62.08

1888.41

VALOR CALORICO TOTAL	**1888**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

112

Sabado 12/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Queso**							
Api								
Harina de maíz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**524.59**
						% DIST. DESAYUNO		**23.22**
Almuerzo	**Ají de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Ají de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1291.24
						% DIST.ALMUERZO		57.15
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**443.53**
						% DIST. CENA		**19.63**

VCT(Gr)	89.19	44.23	376.14
VCT(KCal)	356.74	398.06	1504.56
VCT(%)	15.79	17.62	66.59

2259.36

VALOR CALORICO TOTAL	**2259**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

111

Domingo 13/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		27.18
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	200	4.20	0.40	44.60	16.80	3.60	178.40	198.80
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Aji fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
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	160	0.80	0.16	9.28	3.20	1.44	37.12	41.76
						V.C. ALMUERZO		1533.23
						% DIST.ALMUERZO		63.21
Cena	**Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna**							
Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna								
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**233.15**
						% DIST. CENA		**9.61**

VCT(Gr)	90.22	63.68	372.92			
VCT(KCal)	360.86	573.09	1491.68	2425.62		
VCT(%)	14.88	23.63	61.50		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2426**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-HTA-POPE MUJERES

110

Lunes 14/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Palta**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		290.64
						% DIST. DESAYUNO		10.97
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		55.54
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		886.90
						% DIST. CENA		33.49

VCT(Gr)	90.07	43.83	472.61
VCT(KCal)	363.50	394.44	1890.44
VCT(%)	13.73	14.89	71.38

2648.37

VALOR CALORICO TOTAL	**2648**

PROGRAMACION DE MENU PARA EL E.P. MUJERES - TACNA DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2018 (TBC Y VIH)

FECHA		DESAYUNO	ALMUERZO			REFRIGERIO		CENA
				PLATO	REFRESCO	NUEVO	LECHE	
DOMINGO	15	QUINUA AVENA +02 PANES+MERMELADA	CAU CAU DE MONDONGO +ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	16	CAFÉ +02 PANES+CUAKETE FRITO	GUISO DE FRIJOLES CON RES+ ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MARTES	17	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + PALTA	PASTEL CON MAMI + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	MAZAMORRA DE MANZ MORADO CON FRUTA + 02 PAN + MANTEQUILLA
MIÉRCOLES	18	AVENA+02 PANES + QUESO	PURE DE PAPA+ GUISO DE GALLINA + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
JUEVES	19	SOYA CON LECHE + 02 PANES + ACEITUNA	PAPAS A LA CHIRIMOYA + ENSALADA+ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	INFUSION + 02 PAN + QUESO
VIERNES	20	INFUSION DE TE + 02 PANES + MOTTAHISTA	GUISO DE POLLO +ARROZ+PAPA+ENSALADA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	CALDO DE POLLO CON FIDEOS + INFUSION
SÁBADO	21	AVENA+02 PANES + MANTEQUILLA	AJI DE POLLO +ARROZ+PAPA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	BISTEC DE VERDURAS + INFUSION
DOMINGO	22	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ASTA DE RES BLANCO CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	23	COCOA +02 PANES +NUEVO	CARNE AL VAPOR +PAPA+ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ARROZ CHAUFA DE POLLO +INFUSION
MARTES	24	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MERMELADA	MAZAMORRA DE RES + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	MAZAMORRA DE MANZ MORADO CON FRUTA + 02 PAN + MANTEQUILLA
MIÉRCOLES	25	AVENA +PANCONELLADO DE ATUN+02PANES	ESCABECHE DE GALLINA+CAMOTE+ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
JUEVES	26	SOYA CON LECHE + 02 PANES + ACEITUNA	GUISO DE LENTEJAS + ARROZ + ENSALADA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	INFUSION + 02 PAN+PALTA
VIERNES	27	CAFÉ + 02 PANES + MANTEQUILLA	BISTEC DE POLLO +ARROZ+PAPA+ENSALADA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	GUISO DE POLLO + PAPA +ARROZ+INFUSION
SÁBADO	28	AVENA+02 PANES + NUEVO	SECO DE POLLO + ARROZ + PAPA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
DOMINGO	29	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CAU CAU DE MONDONGO + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	30	COCOA + 02 PANES + QUESO	GUISO DE FRIJOLES + RES +ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ARROZ CON HUEVO FRITO + ENSALADA + INFUSION
MARTES	1	CEBADA CON LECHE +02 PANES +NUEVO	CHAMPARRETA +ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ARROZ CON LECHE+02 PAN +MANTEQUILLA
MIÉRCOLES	2	AVENA + 02 PANES +PALTA	ARROZ DE POLLO+CAMOTE + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	CALDO DE POLLO + PAPA
JUEVES	3	SOYA CON LECHE +02 PANES + QUESO	GUISO DE ARVEJAS +ARROZ + ENSALADA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	INFUSION + 02 PAN +ACEITUNA
VIERNES	4	INFUSION DE HIERBA LUNA+02 PANES+PALTA	BISTEC DE POLLO +ARROZ+PAPA+ENSALADA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
SÁBADO	5	AVENA + 02 PANES + MANTEQUILLA	POLLO AL SILLAO +ARROZ +PAPA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	POLLO A LA MOSTAZA + INFUSION
DOMINGO	6	QUINUA AVENA + 02 PANES + ACEITUNA	CHAMPUTUNA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ASTA DE RES BLANCO CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	7	COCOA+02 PANES +QUESO	GUISO DE FRIJOLES DE RES +ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	BISTEC DE VERDURAS +ARROZ + INFUSION
MARTES	8	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MANTEQUILLA	[illegible] DE POLLO + ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ARROZ CAMPESTRE + 02 PAN+ MANTEQUILLA
MIÉRCOLES	9	AVENA +02 PANES + QUESO	ALBARRANA ROSA CON POLLO	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	CALDO DE POLLO + PAPA
JUEVES	10	SOYA CON LECHE +02 PANES+ PALTA	GUISO DE PALLAR+ ENSALADA+ ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	INFUSION DE HIERBA LUNA+02 PAN+PALTA
VIERNES	11	CEBADA + 02 PANES + ACEITUNA	BISTEC DE POLLO +ARROZ+PAPA+ENSALADA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION
SÁBADO	12	AVENA 02 PANES + QUESO	AJI DE POLLO +ARROZ +PAPA	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
DOMINGO	13	SOYA CON LECHE+02 PANES+NUEVO	GUISO DE PALLAR + ENSALADA+ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	INFUSION DE MANZANILLA + 02 PAN + ACEITUNA
LUNES	14	CEBADA +02 PAN + MERMELADA	GUISO DE FIDEOS CON RES+ARROZ	PALTA	REFRESCO	NUEVO	LECHE	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION

203

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

201

Domingo 15/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Mermelada**							
Quinua Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Mermelada								
Mermelada	25	0.03	0.00	17.38	0.10	0.00	69.50	69.60
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		518.13
						% DIST. DESAYUNO		19.61
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
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	0.15	0.29	1.27	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.00	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
plátano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1311.59
						% DIST. ALMUERZO		49.63
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.20
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**16.35**
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Ajo	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Puro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
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
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
Orégano tresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**380.97**
						% DIST. CENA		**14.42**

VCT(Gr)	99.27	42.71	465.31
VCT(KCal)	397.07	384.35	1861.24
VCT(%)	15.03	14.54	70.43

2642.65

VALOR CALORICO TOTAL	**2643**

TBC Y VIH MUJERES

200

Miercoles 18/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Queso**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		459.44
						% DIST. DESAYUNO		16.73
Almuerzo	**Pure de papa+asado de gallina,arroz+Refresco+Fruta**							
Pure de papa+asado de gallina,arroz								
Carne de pollo	160	29.28	15.52	0.00	117.12	139.68	0.00	256.80
Arroz cocido	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Leche evaporada	27	2.32	7.00	2.78	9.29	63.00	11.12	83.41
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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	0.15	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	0.01	0.01	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
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	21	0.11	0.00	20.77	0.42	0.00	83.08	83.50
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1407.98
						% DIST. ALMUERZO		51.27
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.73**
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	45	6.12	0.45	38.16	24.48	4.05	152.64	181.17
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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
Puro	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
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		446.65
						% DIST. CENA		16.27

VCT[Gr]	106.83	83.48	391.84	
VCT[KCal]	427.34	751.36	1567.35	2746.04
VCT[%]	15.56	27.36	57.08	

VALOR CALORICO TOTAL	**2746**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

199

Lunes 16/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Café+Pan frances+camote**							
Café								
Café	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+camote								
camote	40	0.56	0.12	10.28	2.24	1.08	41.12	44.44
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		381.94
						% DIST. DESAYUNO		12.57
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.00	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	18	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Siberita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		48.39
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C Refrigerio		432
						% DIST. Refr.		14.21
Cena	**Cau cau de pollo +arroz+Infusion**							
Cau cau de pollo +arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
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	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		754.90
						% DIST. CENA		24.84

VCT(Gr)	109.31	63.87	506.89
VCT(KCal)	437.23	574.86	2027.55
VCT(%)	14.38	18.91	66.70

3039.64

VALOR CALORICO TOTAL	3040

TBC Y VIH-MUJERES

198

Martes 17/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Palta**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**513.00**
						% DIST. DESAYUNO		**17.55**
Almuerzo	**Patita con mani +arroz+Refresco+Fruta**							
Patita con mani +arroz								
Carne de cerdo	100	20.00	22.00	0.00	80.00	198.00	0.00	278.00
Papa blanca	200	4.00	0.80	46.60	16.00	7.20	186.40	209.60
Cebolla madura	37	0.52	0.07	4.18	2.07	0.67	16.72	19.46
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Ají panca	11	0.77	0.86	6.44	3.08	7.72	25.74	36.54
Mani	12	3.25	6.12	2.03	13.01	55.08	8.11	76.20
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1396.34
						% DIST. ALMUERZO		47.77
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.50	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.78**
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	20	0.30	16.20	0.06	1.20	145.80	0.24	147.24
						V.C. CENA		581.63
						% DIST. CENA		19.90

VCT(Gr)	84.63	86.93	450.52
VCT(KCal)	338.51	782.37	1802.06
VCT(%)	11.58	26.77	61.65

2922.94

VALOR CALORICO TOTAL	2923

197

Jueves 19/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		558.65
						% DIST. DESAYUNO		20.16
Almuerzo	**Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Frejol a la chilena c/ ensalada +arroz								
Carne de pollo	100	25.30	9.70	0.00	101.20	87.30	0.00	188.50
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Fideos tallarin	30	4.08	0.30	19.44	16.32	2.70	77.76	96.78
Frejol	70	15.05	1.19	42.49	60.20	10.71	169.96	240.87
Zapallo	40	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.28	0.04	1.53	1.12	0.36	6.08	7.56
Ají panca seco	2.5	0.18	0.20	1.47	0.70	1.76	5.87	8.33
Orégano	0.5	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.06	0.10
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Fruta								
plátano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1391.59
						% DIST. ALMUERZO		50.22
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**425**
						% DIST. Refr.		**15.32**
Cena	**Infusion +01 pan +huevo**							
Infusion +01 pan +huevo								
Menta	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Huevo	70	5.46	0.49	54.32	21.84	4.41	217.28	243.53
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**396.22**
						% DIST. CENA		**14.30**

VCT(Gr)	107.11	49.43	474.43		
VCT(KCal)	428.45	444.89	1897.71	2771.05	
VCT(%)	15.46	16.05	68.48		

VALOR CALORICO TOTAL	**2771**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

196

Viernes 20/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de Te+Pan frances+Queso**							
Infusion de Te								
Te	4	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		279.09
						% DIST. DESAYUNO		8.53
Almuerzo	**Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada+Refresco+Fruta**							
Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada								
Carne de pollo	160	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
Mostaza	5	0.36	0.41	0.25	1.42	3.69	1.00	6.11
Huevo	30	3.69	3.27	0.00	14.76	29.43	0.00	44.19
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	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Harina	37	3.21	1.18	29.67	12.85	10.66	118.70	142.20
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.00	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	8.05	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1546.44
						% DIST. ALMUERZO		47.28
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.20	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**13.21**
Cena	**Tallarines rojos con pollo+Infusión**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	100	25.30	9.70	0.00	101.20	87.30	0.00	188.50
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
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		**1013.09**
						% DIST. CENA		**30.98**

VCT(Gr)	**132.01**	**102.06**	**456.00**
VCT(KCal)	**528.05**	**918.52**	**1824.01**
VCT(%)	**16.15**	**28.08**	**55.77**

3270.58 **VALOR CALORICO TOTAL** **3271**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

195

Sabado 21/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Manjar**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		480.79
						% DIST. DESAYUNO		16.36
Almuerzo	**Ají de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Ají de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1291.24
						% DIST.ALMUERZO		43.93
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		432
						% DIST. Refr.		14.70
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	70.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		25.02

VCT(Gr)	98.68	54.54	513.42	
VCT(KCal)	394.71	490.96	2053.67	2939.28
VCT(%)	13.43	16.70	69.87	

VALOR CALORICO TOTAL	2939

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

194

Domingo22/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quinua Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Quinua	10	1.15	0.02	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.10	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		454.11
						% DIST. DESAYUNO		16.43
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.35	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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
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	0.3	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	1.53	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	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
Pulillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
plátano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1348.87
						% DIST. ALMUERZO		48.80
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.63**
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Culantro	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.07	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Maíz, grano fresco (cho	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
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
Comino	0.35	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		529.07
						% DIST. CENA		19.14

VCT(Gr)	104.95	44.00	487.05	
VCT(KCal)	419.78	396.01	1948.21	2764.01
VCT(%)	15.19	14.33	70.48	

VALOR CALORICO TOTAL	2764

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

193

Lunes 23/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Huevo**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		484.62
						% DIST. DESAYUNO		16.20
Almuerzo	**Carne al mani , papa, arroz+Refresco+Fruta**							
Carne al mani , papa, arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
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
Mani	33	8.94	16.83	5.58	35.77	151.47	22.31	209.55
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	0.29	1.22	0.59	2.10
Cebolla madura	50	0.70	0.10	5.65	2.80	0.90	22.60	26.30
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
Ají panca seco	7	0.49	0.55	4.11	1.96	4.91	16.44	23.31
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					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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	0.05	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1207.12
						% DIST. ALMUERZO		40.36
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.44**
Cena	**Arroz Chaufa de pollo +Infusion**							
Arroz Chaufa de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Huevo	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Cebolla china	20	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Pimiento	15	0.23	0.08	1.16	0.90	0.68	4.62	6.20
Hot dog	10	1.10	3.43	0.00	4.40	30.87	0.00	35.27
Kión	3	0.27	0.18	2.13	1.09	1.61	8.52	11.22
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sillao	6	0.47	0.01	0.23	1.87	0.11	0.91	2.89
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
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Gelatina	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
						V.C. CENA		867.45
						% DIST. CENA		29.00

VCT(Gr)	111.41	77.83	461.27	
VCT(KCal)	445.62	700.44	1845.09	2991.15
VCT(%)	14.90	23.42	61.69	

VALOR CALORICO TOTAL	2991

TBC Y VIH-MUJERES

192

Martes 24/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	Cebada c/ leche+Pan frances+Mermelada							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Mermelada								
Mermelada	25	0.03	0.00	17.38	0.10	0.00	69.50	69.60
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		613.69
						% DIST. DESAYUNO		21.99
Almuerzo	Matasquita de res +arroz+fruta							
Matasquita de res +arroz								
Carne de res	80	16.00	8.08	0.00	64.00	72.72	0.00	136.72
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	250	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	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
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	21	0.11	0.00	12.37	0.42	0.00	49.48	49.90
Cebada	3	0.23	0.02	2.40	0.92	0.22	9.59	10.73
Limon	15	0.47	0.15	1.05	1.86	1.35	4.20	7.41
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1118.58
						% DIST. ALMUERZO		40.08
Refrigerio	Huevo +Leche evaporada							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						%. DIST. Refr.		**15.48**
Cena	Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		626.34
						% DIST. CENA		22.44

VCT(Gr)	80.76	63.02	475.08		
VCT(KCal)	323.05	567.19	1900.33	2790.58	
VCT(%)	11.58	20.33	68.10		

VALOR CALORICO TOTAL	2791

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

191

Miercoles 25/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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	0.10	0.07	0.54	0.73	1.35
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.45	0.09	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	2	0.00	1.99	0.00	0.00	17.87	0.00	17.87
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		407.56
						% DIST. DESAYUNO		16.33
Almuerzo	**Escabeche de gallina+camote+arroz+Refresco+Fruta**							
Escabeche de gallina+camote+arroz								
Carne de gallina	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	180	2.52	0.54	46.26	10.08	4.86	185.04	199.98
Aceituna	8	0.07	0.88	0.00	0.29	7.92	0.00	8.21
Cebolla madura	62	0.07	0.12	5.39	0.47	1.12	21.58	26.16
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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	0.06	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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1253.31
						% DIST. ALMUERZO		47.12
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.50	0.00	110.40
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**16.24**
Cena	**Sopa de semola con pollo**							
Sopa de semola con pollo								
Menudencia de pollo	100	19.10	6.30	0.00	76.40	56.70	0.00	133.10
Semola	40	5.44	0.40	33.92	21.76	3.60	135.68	161.04
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	20	0.38	0.00	1.60	1.52	0.00	6.40	7.92
Zapallo	15	0.11	0.03	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
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	0.07	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		486.94
						% DIST. CENA		18.31

VCT(Gr)	117.74	53.91	425.98	
VCT(KCal)	470.96	485.22	1703.60	2659.78
VCT(%)	17.71	18.24	64.05	

VALOR CALORICO TOTAL	**2660**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

190

Jueves 26 /04/2018

ALIMENTO	gr/por (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Aceituna**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		597.17
						% DIST. DESAYUNO		22.36
Almuerzo	**Guiso de Lentejas + ensalada+Refresco+Fruta**							
Guiso de Lentejas + ensalada								
Carne de cerdo	50	4.50	5.35	0.00	18.00	48.15	0.00	66.15
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Lentejas	120	27.04	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
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
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
Aji 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
Anís	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
plátano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1446.63
						% DIST. ALMUERZO		54.17
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**16.17**
Cena	**Cedron+Pan frances+Palta**							
Infusion +01 pan +palta								
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
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**195**
						% DIST. CENA		**7.30**

VCT(Gr)	92.25	51.48	459.58	
VCT(KCal)	369.01	463.30	1838.31	2670.62
VCT(%)	13.82	17.35	68.83	

VALOR CALORICO TOTAL	**2671**

189

viernes 27/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Café+Pan frances+Margarina**							
Café								
Café	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
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		403.56
						% DIST. DESAYUNO		13.20
Almuerzo	**Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada+Refresco+Fruta**							
Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada								
Carne de pollo	160	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
Mostaza	5	0.36	0.41	0.25	1.42	3.69	1.00	6.11
Huevo	30	3.69	3.27	0.00	14.76	29.43	0.00	44.19
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	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Harina	37	3.21	1.18	29.67	12.85	10.66	118.70	142.20
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
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		1546.44
						% DIST. ALMUERZO		50.57
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.60	119.20
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.13**
Cena	**Asado de pollo+ papa+arroz+Infusion**							
Asado de pollo+ papa+arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
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
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		**675.98**
						% DIST. CENA		**22.10**

VCT(Gr)	109.86	107.53	412.67
VCT(KCal)	439.43	967.73	1650.70
VCT(%)	14.37	31.65	53.98

3057.86

VALOR CALORICO TOTAL	**3058**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

188

sabado 28/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Huevo**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Huevo								
Huevo	75	9.23	0.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**565.62**
						% DIST. DESAYUNO		**17.55**
Almuerzo	**Seco de Pollo+arroz+papa+Refresco+Fruta**							
Seco de Pollo+arroz+papa								
Carne de pollo	160	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	25	5.43	0.80	15.28	21.70	7.20	61.10	90.00
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.48
Culantro	50	1.65	0.65	3.50	6.60	5.85	14.00	26.45
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají amarillo	10	0.09	0.07	0.88	0.36	0.63	3.52	4.51
Comino	0.35	0.06	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Menta	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1319.70
						% DIST. ALMUERZO		40.95
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	0.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**13.40**
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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
Pulillo	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		**905.33**
						% DIST. CENA		**28.09**

VCT(Gr)	127.43	78.35	501.94	
VCT(KCal)	509.73	705.13	2007.76	3222.61
VCT(%)	15.82	21.88	62.30	

VALOR CALORICO TOTAL	**3223**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

187

Domingo 29/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Azúcar rubia	35	0.10	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		487.95
						% DIST. DESAYUNO		17.75
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	350	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	4.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
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	0.15	0.29	1.27	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25	0.12	0.00	22.75	0.46	0.00	90.99	91.45
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1361.94
						% DIST. ALMUERZO		49.55
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		432
						% DIST. Refr.		15.72
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	50	6.00	0.50	62.40	27.20	4.50	169.60	201.30
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.70	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
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		466.70
						% DIST. CENA		16.98

VCT(Gr)	103.00	43.01	407.40
VCT(KCal)	411.99	387.06	1949.59
VCT(%)	14.99	14.08	70.93

2748.63

VALOR CALORICO TOTAL	**2749**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

186

lunes 30/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Queso**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		450.36
						% DIST. DESAYUNO		15.69
Almuerzo	**Guiso de fideos c/ res + arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/ res + arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanco	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Fideos	80	10.88	0.80	67.84	43.52	7.20	271.36	322.08
Zanahoria	15	0.03	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.27	4.52	5.49
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
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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
Canela entera	3	0.12	0.10	2.48	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1390.91
						% DIST. ALMUERZO		48.45
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.13	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.05**
Cena	**Arroz con huevo frito+ encebollado+Infusión**							
Arroz con huevo frito+ encebollado								
Huevo entero crudo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
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
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**597.83**
						% DIST. CENA		**20.82**

VCT(Gr)	99.49	57.63	488.62
VCT(KCal)	397.94	518.64	1954.49
VCT(%)	13.86	18.06	68.08

2871.07

VALOR CALORICO TOTAL	**2871**

TBC Y VIH-MUJERES

185

Martes 01/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	35	5.88	0.81	23.59	23.52	7.25	94.36	125.13
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	45	0.23	0.00	44.51	0.90	0.00	178.02	178.92
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+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		753.04
						% DIST. DESAYUNO		26.40
Almuerzo	**Chanfainita+arroz+Refresco+Fruta**							
Chanfainita+arroz								
Bofe	120	20.64	1.44	0.00	82.56	12.96	0.00	95.52
Papa blanca	170	3.40	0.68	39.61	13.60	6.12	158.44	178.16
Maiz mote	35	1.16	0.28	9.73	4.62	2.52	38.92	46.06
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Ají panca	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.68	6.64
Hierba buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Maní	7	1.90	3.57	1.18	7.59	32.13	4.73	44.45
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	11.78	0.40	0.00	47.12	47.52
Limon	20	0.67	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1046.14
						% DIST. ALMUERZO		36.68
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.03	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.15**
Cena	**Arroz c/ leche +01 pan + margarina**							
Arroz c/ leche +01 pan + margarina								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.00	153.56
						V.C. CENA		**620.94**
						% DIST. CENA		**21.77**

VCT(Gr)	101.84	73.04	446.84	
VCT(KCal)	407.37	657.37	1787.35	2852.08
VCT(%)	14.28	23.05	62.67	

VALOR CALORICO TOTAL	**2852**

184

Miercoles 02/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Palta**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Palta								
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		395.80
						% DIST. DESAYUNO		14.78
Almuerzo	**Adobo de pollo,camote,arroz+Refresco+fruta**							
Adobo de pollo,camote,arroz								
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
camote	150	2.10	0.45	38.55	8.40	4.05	154.20	166.65
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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
Vinagre	45	0.00	0.00	2.25	0.00	0.00	9.00	9.00
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Azúcar rubia	2	0.01	0.00	1.98	0.04	0.00	7.91	7.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	19	0.10	0.00	11.19	0.38	0.00	44.76	45.14
Membrillo	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1174.52
						% DIST. ALMUERZO		43.86
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**16.13**
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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
Pelcos	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	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	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
						V.C. CENA		**675.48**
						% DIST. CENA		**25.23**

VCT(Gr)	101.27	59.80	433.62	
VCT(KCal)	405.10	538.19	1734.47	2677.76
VCT(%)	15.13	20.10	64.77	

VALOR CALORICO TOTAL	**2678**

jueves 03/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Queso**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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	0.07	0.06	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.03	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		605.70
						% DIST. DESAYUNO		21.87
Almuerzo	**Guiso de Arvejas + ensalada +arroz+Refresco+fruta**							
Guiso de Arvejas + ensalada +arroz								
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
Papa blanca	100	2.10	0.20	22.30	8.40	1.80	89.20	99.40
Arveja seca	120	26.04	3.84	73.32	104.16	34.56	293.28	432.00
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Sal yodada	5	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
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
Cebolla madura	30	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
Hierba buena	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	22	0.11	0.00	21.76	0.44	0.00	87.03	87.47
Anis	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1556.28
						% DIST. ALMUERZO		56.20
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.50	0.00	110.40
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.60**
Cena	**Infusion +01 pan +aceituna**							
Infusion +01 pan +aceituna								
Cedron	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**175.09**
						% DIST. CENA		**6.32**

VCT(Gr)	109.19	56.01	457.06	
VCT(KCal)	436.75	504.06	1028.23	2769.04
VCT(%)	15.77	18.20	66.02	

VALOR CALORICO TOTAL	**2769**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

182

Viernes 04 /05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Aceituna**							
Infusion de hierba luisa								
Hierba luisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**285.86**
						% DIST. DESAYUNO		**9.02**
Almuerzo	**Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada+Refresco+Fruta**							
Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada								
Carne de pollo	160	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
Mostaza	5	0.36	0.41	0.25	1.42	3.69	1.00	6.11
Huevo	30	3.69	3.27	0.00	14.76	29.43	0.00	44.19
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	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Harina	37	3.21	1.18	29.67	12.85	10.66	118.70	142.20
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
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		1546.44
						% DIST. ALMUERZO		48.79
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**13.63**
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Arvejas	31	6.73	0.93	18.94	26.91	8.93	75.76	111.60
Zanahoria	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
Cebolla madura	25	0.35	0.05	2.10	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		**905.33**
						% DIST. CENA		**28.56**

VCT(Gr)	116.63	100.05	450.66		
VCT(KCal)	466.51	900.45	1802.65	3169.60	
VCT(%)	14.72	28.41	56.87	**VALOR CALORICO TOTAL**	**3170**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

181

Sabado 05/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Margarina**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**608.79**
						% DIST. DESAYUNO		**20.73**
Almuerzo	**Pollo al sillao+Refresco+Fruta**							
Pollo al sillao								
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
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
maizena	7	1.52	0.22	4.28	6.08	2.02	17.11	25.20
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
Pimienta	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Sillao	32	0.08	0.03	29.22	0.33	0.29	116.86	117.48
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	11.78	0.40	0.00	47.12	47.52
Canela entera	0.3	0.01	0.01	0.24	0.05	0.09	0.96	1.09
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.05	0.36	0.49	0.90
Fruta								
Plátano de seda	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1214.78
						% DIST. ALMUERZO		41.38
Refriperio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.71**
Cena	**Pollo a la mostaza+Infusion**							
Pollo a la mostaza								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Mostaza	7	0.40	0.40	0.50	1.60	4.35	1.20	7.15
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimiento negro	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Leche evaporada	20	2.41	0.20	8.16	9.63	1.76	12.66	24.05
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Infusion								
Anis	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		**680.55**
						% DIST. CENA		**23.18**

VCT[Gr]	112.31	63.21	479.46	
VCT[KCal]	449.24	568.93	1917.83	2936.00
VCT[%]	15.30	19.38	65.32	

VALOR CALORICO TOTAL	**2936**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

180

Domingo 06/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Aceituna**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	20	4.80	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
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+Aceituna								
Aceituna	40	0.58	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		431.37
						% DIST. DESAYUNO		14.08
Almuerzo	**Carapulcra de pollo+Refresco+Fruta**							
Carapulcra de pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa seca	125	10.25	0.88	91.00	41.00	7.88	364.00	412.88
Mani	37	10.03	18.87	6.25	40.11	169.83	25.01	234.95
Cebolla madura	90	1.26	0.18	10.17	5.04	1.62	40.68	47.34
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
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
Ají panca seco	15	1.05	1.17	8.81	4.20	10.53	35.22	49.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1758.83
						% DIST. ALMUERZO		57.40
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.37	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.10**
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con 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	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.46	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Maiz, grano fresco (cho	65	2.15	0.52	18.07	8.58	4.68	72.28	85.54
Ajio	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	0.17	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	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
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	2.41	3.02
Orégano	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		442.09
						% DIST. CENA		14.43

VCT(Gr)	109.15	73.24	492.12	
VCT(KCal)	436.60	659.19	1968.46	3064.26
VCT(%)	14.25	21.51	64.24	

VALOR CALORICO TOTAL	3064

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

179

Lunes 07/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa +Pan frances+Queso**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		359.13
						% DIST. DESAYUNO		12.28
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Siburita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anís	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1399.34
						% DIST. ALMUERZO		47.83
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.76**
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		25.33

VCT(Gr)	91.52	46.99	534.19	
VCT(KCal)	366.09	422.87	2136.75	2925.71
VCT(%)	12.51	14.45	73.03	

VALOR CALORICO TOTAL	**2926**

178

Martes 08/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Manjar**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	26	0.13	0.00	25.71	0.52	0.00	102.86	103.38
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Manjar								
Manjar	25	0.23	2.75	0.00	0.90	24.75	0.00	25.65
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**500.12**
						% DIST. DESAYUNO		**16.56**
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
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	1.53	1.12	0.36	6.08	7.56
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1348.87
						% DIST. ALMUERZO		44.66
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.30**
Cena	**Arroz Zambito +01 pan + margarina**							
Arroz Zambito +01 pan + margarina								
Leche evaporada	120	10.32	10.80	13.56	41.28	97.20	54.24	192.72
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.67	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	90	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		**739.63**
						% DIST. CENA		**24.49**

VCT(Gr)	100.85	76.24	482.76	
VCT(KCal)	403.40	686.14	1931.04	3020.58
VCT(%)	13.35	22.72	63.93	

VALOR CALORICO TOTAL	**3021**

177

Miercoles 09/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Queso**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		**497.05**
						% DIST. DESAYUNO		17.12
Almuerzo	**Tallarines rojos con pollo+Refresco+fruta**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	160	40.48	15.52	0.00	161.92	139.68	0.00	301.60
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		**1299.19**
						% DIST. ALMUERZO		**44.74**
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.88**
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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
Puro	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	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	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
						V.C. CENA		**675.48**
						% DIST. CENA		**23.26**

VCT[Gr]	138.29	67.16	436.51
VCT[KCal]	553.18	604.46	1746.03
VCT[%]	19.05	20.82	60.13

2903.67

VALOR CALORICO TOTAL	**2904**

176

Jueves 10/05/2018

ALIMENTO	gr./per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		23.74
Almuerzo	**Guiso de pallar+ ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de pallar+ ensalada +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Pallar	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	90	1.80	0.36	20.97	7.20	3.24	83.88	94.32
Cebolla madura	30	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
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
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	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1490.74
						% DIST. ALMUERZO		53.69
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.50	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.56**
Cena	**Infusion de Hierbaluisa+01 pan +palta**							
Infusion de Hierbaluisa+01 pan +palta								
Hierbaluisa	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
Palta	30	0.51	3.75	1.68	2.04	33.75	6.72	42.51
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**194.86**
						% DIST. CENA		**7.02**

VCT(Gr)	114.05	59.02	447.36
VCT(KCal)	456.21	531.16	1789.43
VCT(%)	16.43	19.13	64.44

2776.80

VALOR CALORICO TOTAL	**2777**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

175

Viernes 11/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Aceituna**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Aceituna								
Aceituna	40	0.50	0.00	5.02	2.30	0.00	20.10	22.40
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		270.53
						% DIST. DESAYUNO		0.63
Almuerzo	**Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada+Refresco+Fruta**							
Broster de Pollo+ arroz+ papa+ensalada								
Carne de pollo	160	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
Mostaza	5	0.36	0.41	0.25	1.42	3.69	1.00	6.11
Huevo	30	3.69	3.27	0.00	14.76	29.43	0.00	44.19
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	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Pimienta negra	0.15	0.01	0.01	0.11	0.04	0.12	0.43	0.59
Harina	37	3.21	1.18	29.67	12.85	10.66	118.70	142.20
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
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		1546.44
						% DIST. ALMUERZO		49.32
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**13.78**
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.76	0.00	73.20	87.36	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	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	0.27	4.52	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		806.90
						% DIST. CENA		28.28

VCT(Gr)	115.87	95.04	454.26
VCT(KCal)	463.48	855.34	1817.02
VCT(%)	14.78	27.28	57.94

3135.84

VALOR CALORICO TOTAL	**3136**

TBC Y VIH-MUJERES

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

174

Sabado 12/05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Apir+Pan frances+Queso**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**524.59**
						% DIST. DESAYUNO		**18.75**
Almuerzo	**Guiso de Pallar + ensalada +arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de Pallar + ensalada +arroz								
Carne de pollo	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Pallar	120	27.84	1.32	73.20	111.36	11.88	292.80	416.04
papa	90	1.80	0.36	20.97	7.20	3.24	83.88	94.32
Cebolla madura	38	0.53	0.08	3.31	2.13	0.68	13.22	16.04
Tomate	15	0.14	0.00	0.42	0.54	0.00	1.68	2.22
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
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	24	0.12	0.00	23.74	0.48	0.00	94.94	95.42
Anís	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1460.18
						% DIST. ALMUERZO		52.19
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**15.44**
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.00	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Pero	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**380.97**
						% DIST. CENA		**13.62**

VCT(Gr)	113.99	46.79	480.17	
VCT(KCal)	435.98	421.07	1920.66	2797.71
VCT(%)	16.30	15.05	68.65	

VALOR CALORICO TOTAL	**2798**

TBC Y VIH-MUJERES

173

Domingo 13/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		25.67
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.09	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1291.24
						% DIST. ALMUERZO		50.27
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**425**
						% DIST. Refr.		**16.53**
Cena	**Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna**							
Infusion de manzanilla+01 pan +Aceituna								
Manzanilla	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
Aceituna	40	0.36	4.40	0.00	1.44	39.60	0.00	41.04
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**193.39**
						% DIST. CENA		**7.53**

VCT(Gr)	108.57	63.55	390.47	
VCT(KCal)	434.26	572.33	1561.88	2568.47
VCT(%)	16.91	22.28	60.81	

VALOR CALORICO TOTAL	**2568**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL - TBC Y VIH- MUJERES

172

Lunes14 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Jamonada**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	15	0.00	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan frances+Jamonada								
Jamonada	30	4.71	8.85	0.84	18.84	79.65	3.36	101.85
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		310.22
						% DIST. DESAYUNO		10.24
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Siburita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1401.25
						% DIST. ALMUERZO		46.24
Refrigerio	**Huevo +Leche evaporada**							
Leche evaporada + huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Leche evaporada	125	10.75	11.25	14.13	43.00	101.25	56.50	200.75
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Canela entera	0.4	0.02	0.01	0.32	0.06	0.12	1.28	1.46
						V.C.Refrigerio		**432**
						% DIST. Refr.		**14.25**
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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
Aji panca seco	2	0.14	0.16	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
Aji amarillo	0.35	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.12	0.16
Comino	0.35	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		886.90
						% DIST. CENA		29.27

VCT(Gr)	113.69	68.22	690.38
VCT(KCal)	454.78	614.02	1961.54
VCT(%)	15.01	20.26	64.73

3030.34

VALOR CALORICO TOTAL	**3030**

TBC Y VIH-MUJERES

PROGRAMACION DE MENU PARA EL E.P. MUJERES - TACNA DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO 2018 (GASTRITIS Y CANCER)

DIA		DESAYUNO	MEDIODIA			CENA
				HORA	ALMUERZO	
DOMINGO	15	QUINUA AVENA +02 PANES+HUEVO	CAU CAU DE MONDONGO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ C/ MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	16	CAFÉ +02 PANES+CANCHITA PRITO	GUISO DE FIDEOS CON RES+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + INFUSION
MARTES	17	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MORTADELA	PARTA CON MAYO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 01 PAN + MARGARINA
MIÉRCOLES	18	AVENA+02 PANES + QUESO	PURE DE PAPA+ ASADO DE GALLINA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
JUEVES	19	SOYA CON LECHE + 01 PAN CLI+ ATUN	GUISO DE VERDURAS CON POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN + HUEVO
VIERNES	20	INFUSION DE HIERBALUISA + 02 PANES + MORTADELA	TUCUPO DE PESCADO +ARROZ + PAPA+ ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	TALLARINES ROJOS CON POLLO + INFUSION
SÁBADO	21	ATE+02 PANES + QUESO	ALA DE POLLO +PAPA+ ARROZ	FRUTA	REFRESCO	REVUELTO DE VERDURAS + INFUSION
DOMINGO	22	QUINUA AVENA + 02 PANES +MORTADELA	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	AGUADITO BLANCO CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	23	COCOA +01 PANES +HUEVO	CARNE AL HORNO +PAPA+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CHAUFA DE POLLO + INFUSION
MARTES	24	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 01 PAN + MARGARINA	FRUTA	REFRESCO	MAZAMORRA DE MAIZ MORADO CON FRUTA + 01 PAN + MARGARINA
MIÉRCOLES	25	AVENA +PROCESADOS DE ATUN+02PANES	ESCABECHE DE GALLINA+GARROTE+ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
JUEVES	26	SOYA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO	GUISO DE VERDURAS CON POLLO +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN+ MORTADELA
VIERNES	27	HERBALUISA + 02 PANES + MARGARINA	SUDADO DE PESCADO +ARROZ + PAPA+ ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	SUDADO DE POLLO + PAPA+ARROZ + INFUSION
SÁBADO	28	AFHO PANES + HUEVO	SECO DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
DOMINGO	29	QUINUA AVENA + 02 PANES + MORTADELA	CAU CAU DE MONDONGO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	30	COCOA + 02 PANES + QUESO	GUISO DE FIDEOS + RES +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON HUEVO FRITO + ENCEBOLLADO + INFUSION
MARTES	1	CEBADA CON LECHE +01 PANES +HUEVO	CHANFAINITA +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CON LECHE+01 PAN +MARGARINA
MIÉRCOLES	2	AVENA + 02 PANES +ENCEBOLLADO DE ATUN	ADOBO DE CHANCHO +CANCHITA + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	GUISO DE POLLO + PAPA
JUEVES	3	SOYA CON LECHE +02 PANES + MORTADELA	GUISO DE VERDURAS CON POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION + 01 PAN +QUESO
VIERNES	4	INFUSION DE HIERBALUISA+02 PANES +ATUN	SUDADO DE PESCADO +ARROZ + PAPA+ ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
SÁBADO	5	AFE + 02 PANES + MARGARINA	POLLO AL HORNO+ ARROZ+ PAPA	FRUTA	REFRESCO	POLLO A LA MORTADELA + INFUSION
DOMINGO	6	QUINUA AVENA + 02 PANES +QUESO	CAMARONERA DE CERDO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	AGUADITO BLANCO CON MENUDENCIA DE POLLO
LUNES	7	COCOA+01 PANES +MORTADELA	GUISO DE FIDEOS DE RES +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	REVUELTO DE VERDURAS+ARROZ + INFUSION
MARTES	8	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + ATUN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	ARROZ CAMBITO + 01 PAN+ MARGARINA
MIÉRCOLES	9	AVENA +02 PANES + CANCHITA PRITO	TALLARINES ROJOS CON POLLO	FRUTA	REFRESCO	CAUSA DE POLLO + PAPA
JUEVES	10	SOYA CON LECHE +01 PANES+ HUEVO	GUISO DE VERDURAS +ARROZ	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE HIERBALUISA+01 PAN+MORTADELA
VIERNES	11	CHUPIN + 02 PANES +MORTADELA	TUCUPO DE PESCADO +ARROZ + PAPA+ ENSALADA	FRUTA	REFRESCO	ESTOFADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION
SÁBADO	12	ATE+ 02 PANES + QUESO	ARROZ DE VERDURAS CON POLLO + ARROZ	FRUTA	REFRESCO	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
DOMINGO	13	SOYA CON LECHE+01+02 PANES+HUEVO	ALI DE POLLO + ARROZ + PAPA	FRUTA	REFRESCO	INFUSION DE MANZANILLA + 01 PAN + MORTADELA
LUNES	14	CHUPIN +01 PAN + JAMONADA	GUISO DE POLLO CON HUMAR	FRUTA	REFRESCO	POTORADO DE POLLO +ARROZ+ INFUSION

174

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

169

Domingo 15/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Huevo**							
Quinua Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		551.64
						% DIST. DESAYUNO		21.76
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	24	0.00	23.83	0.00	0.00	214.49	0.00	214.49
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1539.69
						% DIST. ALMUERZO		60.74
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Ajio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.80	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.08	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		443.53
						% DIST. CENA		17.50

VCT(Gr)	88.06	56.78	417.91	
VCT(KCal)	352.25	510.98	1671.64	2534.86
VCT(%)	13.90	20.16	65.95	

VALOR CALORICO TOTAL	**2535**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

168

Lunes 16/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+camote**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+camote								
camote	40	0.56	0.12	10.28	2.24	1.08	41.12	44.44
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		381.94
						% DIST. DESAYUNO		14.65
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anís	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	0.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		56.40
Cena	**Cau cau de pollo +arroz+Infusion**							
Cau cau de pollo +arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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	15	3.26	0.40	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Infusion								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		754.90
						% DIST. CENA		28.95

VCT(Gr)	89.17	44.44	462.77
VCT(KCal)	356.67	399.92	1851.09
VCT(%)	13.68	15.34	70.99

2607.68

VALOR CALORICO TOTAL	2600

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

167

Martes 17/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Mortadela**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**586.49**
						% DIST. DESAYUNO		**22.87**
Almuerzo	**Patita con mani +arroz+Refresco+Fruta**							
Patita con mani +arroz								
Carne de cerdo	100	20.00	22.00	0.00	80.00	198.00	0.00	278.00
Papa blanca	200	4.00	0.80	46.60	16.00	7.20	186.40	209.60
Cebolla madura	37	0.52	0.07	4.18	2.07	0.67	16.72	19.46
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Aji panca	11	0.77	0.86	6.44	3.08	7.72	25.74	36.54
Mani	12	3.25	6.12	2.03	13.01	55.08	8.11	76.20
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	8.84	0.30	0.00	35.34	35.64
Limon	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1396.34
						% DIST. ALMUERZO		54.45
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan c/ mantequilla								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	20	0.30	16.20	0.06	1.20	145.80	0.24	147.24
						V.C. CENA		581.63
						% DIST. CENA		22.68

VCT(Gr)	67.78	74.94	404.72			
VCT(KCal)	271.10	674.48	1618.88	2564.47		
VCT(%)	10.57	26.30	63.13		VALOR CALORICO TOTAL	2564

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

166

Miercoles 18/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Queso**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Azdcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		458.84
						% DIST. DESAYUNO		18.02
Almuerzo	**Pure de papa+asado de gallina,arroz+Refresco+Fruta**							
Pure de papa+asado de gallina,arroz								
Carne de pollo	160	29.28	15.52	0.00	117.12	139.68	0.00	256.80
Arroz cocido	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	80	1.68	0.16	17.84	6.72	1.44	71.36	79.52
Leche evaporada	27	2.32	7.00	2.78	9.29	63.00	11.12	83.41
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Aceite	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.15	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	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	21	0.11	0.00	20.77	0.42	0.00	83.08	83.50
Clavo olor	3	0.18	0.60	1.84	0.72	5.40	7.34	13.46
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1587.39
						% DIST. ALMUERZO		62.34
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	45	6.12	0.45	38.16	24.48	4.05	152.64	181.17
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
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		500.28
						% DIST. CENA		19.65

VCT[Gr]	86.84	87.94	351.92	
VCT[KCal]	347.37	791.45	1407.69	2546.51
VCT[%]	13.64	31.08	55.28	

VALOR CALORICO TOTAL	**2547**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

165

Jueves 19/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Atun**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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+Atun								
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		582.49
						% DIST. DESAYUNO		26.99
Almuerzo	**Guiso de verduras con pollo,arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de verduras con pollo,arroz								
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	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zapallo Italiano	100	0.70	0.20	6.40	2.80	1.80	25.60	30.20
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
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Oregano	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1135.85
						% DIST. ALMUERZO		52.63
Cena	**Infusion +01 pan +huevo**							
Infusion +01 pan +huevo								
Menta	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	26	0.13	0.00	25.71	0.52	0.00	102.86	103.38
Huevo	70	5.46	0.49	54.32	21.84	4.41	217.28	243.53
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**439.96**
						% DIST. CENA		**20.38**

VCT(Gr)	75.98	25.85	405.44	
VCT(KCal)	303.90	232.64	1621.76	2158.30
VCT(%)	14.08	10.78	75.14	

VALOR CALORICO TOTAL	**2158**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

169

Viernes 20/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Infusion de Hierbaluisa+Pan frances+Mortadela**							
Infusion de Hierbaluisa								
Hierbaluisa	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		297.08
						% DIST. DESAYUNO		14.55
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
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		**730.99**
						% DIST. ALMUERZO		**387.79**
	Tallarines rojos con pollo+Infusión							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	100	25.30	9.70	0.00	101.20	87.30	0.00	188.50
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
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		**1013.09**
						% DIST. CENA		**49.63**

VCT(Gr)	**117.28**	**43.87**	**294.31**
VCT(KCal)	**469.11**	**394.80**	**1177.24**
VCT(%)	**22.98**	**19.34**	**57.68**

2041.15 **VALOR CALORICO TOTAL** **2041**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

163

Sabado 21/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Queso**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.10	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**523.99**
						% DIST. DESAYUNO		**20.54**
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Acoitana	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1291.24
						% DIST.ALMUERZO		50.63
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		28.83

VCT(Gr)	83.05	37.61	469.96
VCT(KCal)	332.21	338.46	1879.85
VCT(%)	13.03	13.27	73.70

2550.52

VALOR CALORICO TOTAL	**2551**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

162

Domingo22/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quinua Avena+Pan frances+Mortadela**							
Quinua Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Mortadela								
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		518.71
						% DIST. DESAYUNO		20.21
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
plátano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1456.11
						% DIST. ALMUERZO		56.74
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Culantro	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Maíz, grano fresco (choc	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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	2.48	3.02
Orégano	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		591.63
						% DIST. CENA		23.05

VCT(Gr)	87.08	51.83	437.91
VCT(KCal)	348.32	466.47	1751.66
VCT(%)	13.57	18.18	68.25

2566.45

VALOR CALORICO TOTAL	2566

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

161

Lunes 23/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Huevo**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		484.62
						% DIST. DESAYUNO		18.94
Almuerzo	**Carne al mani , papa, arroz+Refresco+Fruta**							
Carne al mani , papa, arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
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
Mani	33	8.94	16.83	5.58	35.77	151.47	22.31	209.55
Perejil	1.5	0.07	0.14	0.15	0.29	1.22	0.59	2.10
Cebolla madura	50	0.70	0.10	5.65	2.80	0.90	22.60	26.30
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
Aji panca seco	7	0.49	0.55	4.11	1.96	4.91	16.44	23.31
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					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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
Sandia	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1207.12
						% DIST. ALMUERZO		47.17
Cena	**Arroz Chaufa de pollo +Infusion**							
Arroz Chaufa de pollo								
Carne de pollo	100	18.50	4.30	0.00	74.00	38.70	0.00	112.70
Huevo	30	2.34	0.21	23.28	9.36	1.89	93.12	104.37
Cebolla china	20	0.46	0.00	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Pimiento	15	0.23	0.08	1.16	0.90	0.68	4.62	6.20
Hot dog	10	1.10	3.43	0.00	4.40	30.87	0.00	35.27
Kión	3	0.27	0.18	2.13	1.09	1.61	8.52	11.22
Arroz pilado	120	9.36	0.84	93.12	37.44	7.56	372.48	417.48
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sillao	6	0.47	0.01	0.23	1.87	0.11	0.91	2.89
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
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		867.45
						% DIST. CENA		33.90

VCT(Gr)	91.26	58.39	417.16
VCT(KCal)	365.06	525.50	1668.63
VCT(%)	14.26	20.53	65.20

2559.18

VALOR CALORICO TOTAL	2559

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

160

Martes 24/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Queso**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		612.94
						% DIST. DESAYUNO		24.51
Almuerzo	**Matasquita de res +arroz+fruta**							
Matasquita de res +arroz								
Carne de res	80	16.00	8.08	0.00	64.00	72.72	0.00	136.72
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	250	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	18	0.00	17.87	0.00	0.00	160.87	0.00	160.87
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	21	0.11	0.00	12.37	0.42	0.00	49.48	49.90
Cebada	3	0.23	0.02	2.40	0.92	0.22	9.59	10.73
Limon	15	0.47	0.15	1.05	1.86	1.35	4.20	7.41
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1261.57
						% DIST. ALMUERZO		50.45
Cena	**Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina**							
Mazamorra de maiz morado con fruta + 01 pan+margarina								
Maizena	40	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Pan frances	30	2.52	0.51	14.91	10.08	4.59	59.64	74.31
Azúcar rubia	40	0.20	0.00	39.56	0.80	0.00	158.24	159.04
Manzana	30	0.09	0.03	4.92	0.36	0.27	19.68	20.31
Piña	10	0.04	0.02	0.98	0.16	0.18	3.92	4.26
Maiz morado	25	0.83	0.20	6.95	3.30	1.80	27.80	32.90
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
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		626.34
						% DIST. CENA		25.04

VCT(Gr)	65.34	64.72	414.25
VCT(KCal)	261.35	582.50	1657.01
VCT(%)	10.45	23.29	66.26

2500.85

VALOR CALORICO TOTAL	2501

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

159

Miercoles 25/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+Atun**							
Avena								
Avena	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
Pan frances+Atun								
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		456.11
						% DIST. DESAYUNO		18.48
Almuerzo	**Escabeche de gallina+camote+arroz+Refresco+Fruta**							
Escabeche de gallina+camote+arroz								
Carne de gallina	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	180	2.52	0.54	46.26	10.08	4.86	185.04	199.98
Aceituna	8	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	25	0.00	24.83	0.00	0.00	223.43	0.00	223.43
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	0.06	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	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1453.94
						% DIST. ALMUERZO		58.90
Cena	**Sopa de semola con pollo**							
Sopa de semola con pollo								
Menudencia de pollo	100	19.10	6.30	0.00	76.40	56.70	0.00	133.10
Semola	40	5.44	0.40	33.92	21.76	3.60	135.60	161.04
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	20	0.36	0.00	1.60	1.52	0.00	6.40	7.92
Zapollo	15	0.11	0.03	0.96	0.42	0.27	3.84	4.53
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
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
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		558.44
						% DIST. CENA		22.62

VCT(Gr)	97.17	58.24	388.92
VCT(KCal)	388.67	524.16	1555.66
VCT(%)	15.75	21.23	63.02

2468.49

VALOR CALORICO TOTAL	**2468**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

158

Jueves 26 /04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.10	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		31.34
Almuerzo	**Guiso de verduras con pollo,arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de verduras con pollo,arroz								
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	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zapallo Italiano	100	0.70	0.20	6.40	2.80	1.80	25.60	30.20
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
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Oregano	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1135.85
						% DIST. ALMUERZO		54.01
Cena	**Cedron+Pan frances+Mortadela**							
Infusion +01 pan +mortadela								
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**308**
						% DIST. CENA		**14.65**

VCT(Gr)	78.12	41.24	354.89		
VCT(KCal)	312.47	371.19	1419.54	2103.20	
VCT(%)	14.86	17.65	67.49		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2103**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

157

viernes 27/04/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Margarina**							
Infusion de hierba luisa								
Hierbaluisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		403.06
						% DIST. DESAYUNO		22.03
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
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		**750.87**
						% DIST. ALMUERZO		**41.03**
Cena	**Asado de pollo+ papa+arroz+Infusion**							
Asado de pollo+ papa+arroz								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
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
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		**675.90**
						% DIST. CENA		**36.94**

VCT(Gr)	97.11	46.20	256.40			
VCT(KCal)	388.45	415.79	1025.59	1829.82		
VCT(%)	21.23	22.72	56.05		**VALOR CALORICO TOTAL**	**1830**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

156

sabado 28/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Huevo**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**565.62**
						% DIST. DESAYUNO		**20.27**
Almuerzo	**Seco de Pollo+arroz+papa+Refresco+Fruta**							
Seco de Pollo+arroz+papa								
Carne de pollo	160	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	25	5.43	0.80	15.28	21.70	7.20	61.10	90.00
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
Culantro	50	1.65	0.65	3.50	6.60	5.85	14.00	26.45
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aji amarillo	10	0.09	0.07	0.88	0.36	0.63	3.52	4.51
Comino	0.35	0.06	0.08	0.15	0.25	0.70	0.62	1.57
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Menta	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1319.70
						% DIST. ALMUERZO		47.29
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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
Aji 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		**905.33**
						% DIST. CENA		**32.44**

VCT(Gr)	107.29	58.91	457.82	
VCT(KCal)	429.17	530.19	1831.30	2790.65
VCT(%)	15.38	19.00	65.62	

VALOR CALORICO TOTAL	**2791**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

155

Domingo 29/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Mortadela**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		581.55
						% DIST. DESAYUNO		22.38
Almuerzo	**Cau cau de Mondongo+arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de Mondongo+arroz								
Mondongo	120	20.28	4.20	0.00	81.12	37.80	0.00	118.92
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	100.00
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	20	0.00	19.86	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
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	0.15	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
Aji amarillo molido	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
Refresco					0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	23	0.12	0.00	22.75	0.46	0.00	90.99	91.45
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1495.99
						% DIST. ALMUERZO		57.58
Cena	**Sopa de fideos c/ menudencia de pollo**							
Sopa de fideos c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Fideos	50	6.80	0.50	42.40	27.20	4.50	169.60	201.30
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	8	0.15	0.00	0.64	0.61	0.00	2.56	3.17
Zanahoria	10	0.55	0.12	7.66	2.20	1.08	30.64	33.92
Aceite	8	0.00	7.94	0.00	0.00	71.50	0.00	71.50
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		520.41
						% DIST. CENA		20.03

VCT(Gr)	86.09	55.62	438.26	
VCT(KCal)	344.32	500.60	1753.03	2597.95
VCT(%)	13.25	19.27	67.48	

VALOR CALORICO TOTAL	**2598**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

154

Lunes 30/04/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa+Pan frances+Queso**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	90	7.56	1.53	57.42	30.24	13.77	229.68	273.69
						V.C. DESAYUNO		450.36
						% DIST. DESAYUNO		17.99
Almuerzo	**Guiso de fideos c/ res + arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/ res + arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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
Canela entera	3	0.12	0.10	2.40	0.47	0.86	9.60	10.93
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1455.48
						% DIST. ALMUERZO		58.13
Cena	**Arroz con huevo frito+ encebollado+Infusión**							
Arroz con huevo frito+ encebollado								
Huevo entero crudo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Arroz pilado	90	7.02	0.63	69.84	28.08	5.67	279.36	313.11
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Tomate	26	0.23	0.00	0.73	0.94	0.00	2.91	3.85
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
Ajos	2	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Manzanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		**597.83**
						% DIST. CENA		**23.80**

VCT(Gr)	79.37	43.15	449.45
VCT(KCal)	317.48	388.38	1797.81
VCT(%)	12.68	15.51	71.81

2503.67

VALOR CALORICO TOTAL	**2504**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

153

Martes 01/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	35	5.88	0.81	23.59	23.52	7.25	94.36	125.13
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	45	0.23	0.00	44.51	0.90	0.00	178.02	178.92
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+Huevo								
Huevo	75	9.23	8.18	0.00	36.90	73.58	0.00	110.48
Pan frances	90	7.56	1.53	44.73	30.24	13.77	178.92	222.93
						V.C. DESAYUNO		753.04
						% DIST. DESAYUNO		29.90
Almuerzo	**Chanfainita+arroz+Refresco+Fruta**							
Chanfainita+arroz								
Bofe	120	20.64	1.44	0.00	82.56	12.96	0.00	95.52
Papa blanca	170	3.40	0.68	39.61	13.60	6.12	158.44	178.16
Maíz mote	35	1.16	0.28	9.73	4.62	2.52	38.92	46.06
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Ají panca	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.68	6.64
Hierba buena	5	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Maní	7	1.90	3.57	1.10	7.59	32.13	4.73	44.45
Aceite	16	0.00	15.89	0.00	0.00	142.99	0.00	142.99
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	5	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	11.78	0.40	0.00	47.12	47.52
Limón	20	0.62	0.20	1.40	2.48	1.80	5.60	9.88
Fruta								
Sandía	150	1.05	0.15	8.85	4.20	1.35	35.40	40.95
						V.C. ALMUERZO		1144.45
						% DIST. ALMUERZO		45.44
Cena	**Arroz c/ leche +01 pan + margarina**							
Arroz c/ leche +01 pan + margarina								
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
						V.C. CENA		**620.94**
						% DIST. CENA		**24.66**

VCT(Gr)	81.70	64.53	402.72		
VCT(KCal)	326.80	580.73	1610.89	2518.43	
VCT(%)	12.98	23.06	63.96		

VALOR CALORICO TOTAL	**2518**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

152

Miercoles 02/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Encebollado de Atun +02 panes**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Encebollado de Atun +02 panes								
Cebolla	25	0.35	0.05	2.18	1.40	0.45	8.70	10.55
Tomate	12	0.11	0.00	0.34	0.43	0.00	1.34	1.78
limon	3	0.02	0.02	0.25	0.10	0.16	1.00	1.25
Aceite	1	0.00	0.99	0.00	0.00	8.94	0.00	8.94
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Atun	20	4.90	2.96	0.00	19.60	26.64	0.00	46.24
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		422.05
						% DIST. DESAYUNO		16.85
Almuerzo	**Adobo de chancho,camote,arroz+Refresco+fruta**							
Adobo de chancho,camote,arroz								
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
camote	150	2.10	0.45	38.55	8.40	4.05	154.20	166.65
Aceite	12	0.00	11.92	0.00	0.00	107.24	0.00	107.24
Cebolla madura	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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
Vinagre	45	0.00	0.00	2.25	0.00	0.00	9.00	9.00
Ají panca seco	3	0.21	0.23	1.76	0.84	2.11	7.04	9.99
Azúcar rubia	2	0.01	0.00	1.98	0.04	0.00	7.91	7.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	5	0.20	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Refresco								
Azúcar rubia	19	0.10	0.00	11.19	0.38	0.00	44.76	45.14
Membrillo	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1362.11
						% DIST. ALMUERZO		54.39
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Riñón	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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
						V.C. CENA		**720.16**
						% DIST. CENA		**28.76**

VCT(Gr)	90.55	64.42	390.58
VCT(KCal)	362.18	579.80	1562.33
VCT(%)	14.46	23.15	62.39

2504.31

VALOR CALORICO TOTAL	**2504**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

151

Jueves 03/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Mortadela**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
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+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		652.25
						% DIST. DESAYUNO		31.83
Almuerzo	**Guiso de verduras con pollo,arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de verduras con pollo,arroz								
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	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zapallo Italiano	100	0.70	0.20	6.40	2.80	1.80	25.60	30.20
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
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Oregano	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.70	0.40	0.00	79.12	79.52
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1135.85
						% DIST. ALMUERZO		55.42
Cena	**Infusion +01 pan +queso**							
Infusion +01 pan +queso								
Cedron	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**261.30**
						% DIST. CENA		**12.75**

VCT(Gr)	74.15	38.85	350.79		
VCT(KCal)	296.60	349.64	1403.16	2049.40	
VCT(%)	14.47	17.06	68.47		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2049**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

150

Viernes 04 /05/2018

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(G)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
Desayuno	**Infusion de hierba luisa+Pan frances+Atun**							
Infusion de hierba luisa								
Hierba luisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Pan frances+Atun								
Atun	30	7.35	4.44	0.00	29.40	39.96	0.00	69.36
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**332.82**
						% DIST. DESAYUNO		**16.73**
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado Jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.09	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
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		**750.87**
						% DIST. ALMUERZO		**37.75**
Cena	**Arroz Amarillo con pollo+Infusion**							
Arroz Amarillo con pollo								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	0.00	73.20	87.30	0.00	160.50
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	20	1.10	0.24	7.32	4.40	2.16	29.28	35.84
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		**905.33**
						% DIST. CENA		**45.52**

VCT(Gr)	110.69	43.17	289.43
VCT(KCal)	442.74	388.56	1157.72
VCT(%)	22.26	19.54	58.21

1989.02

VALOR CALORICO TOTAL	**1989**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

149

Sabado 05/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Margarina**							
Api								
Harina de maiz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Margarina								
Margarina	20	0.12	17.00	0.02	0.48	153.00	0.08	153.56
Pan frances	60	5.04	1.02	38.20	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**608.70**
						% DIST. DESAYUNO		**23.07**
Almuerzo	**Pollo al sillao+Refresco+Fruta**							
Pollo al sillao								
Carne de pollo	160	32.00	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
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
maizena	7	1.52	0.22	4.28	6.08	2.02	17.11	25.20
Aceite	20	0.00	19.86	0.00	0.00	178.74	0.00	178.74
Sal yodada	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	2.6	0.15	0.02	0.79	0.58	0.19	3.16	3.93
Sillao	32	0.08	0.03	29.22	0.33	0.29	116.86	117.48
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	11.78	0.40	0.00	47.12	47.52
Canela entera	0.3	0.01	0.01	0.24	0.05	0.09	0.96	1.09
Clavo olor	0.2	0.01	0.04	0.12	0.05	0.36	0.49	0.90
Fruta								
Plátano de seda	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		1348.84
						% DIST. ALMUERZO		51.13
Cena	**Pollo a la mostaza+Infusion**							
Pollo a la mostaza								
Carne de pollo	100	20.50	4.30	0.00	82.00	38.70	0.00	120.70
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
Mostaza	7	0.40	0.48	0.30	1.60	4.35	1.20	7.15
Aceite	4	0.00	3.97	0.00	0.00	35.75	0.00	35.75
Sal yodada	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pimienta negra	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Cebolla madura	30	0.42	0.06	2.61	1.68	0.54	10.44	12.66
Leche evaporada	28	2.41	0.20	3.16	9.63	1.76	12.66	24.05
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Infusion								
Anis	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		**680.55**
						% DIST. CENA		**25.80**

VCT(Gr)	92.17	58.67	435.34
VCT(KCal)	368.68	528.04	1741.37
VCT(%)	13.98	20.02	66.01

2638.09

VALOR CALORICO TOTAL	**2638**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

148

Domingo 06/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Quina Avena+Pan frances+Queso**							
Quina Avena								
Quinua	10	1.15	0.82	6.67	4.60	7.38	26.68	38.66
Avena	20	4.88	2.00	11.94	19.52	18.00	47.76	85.28
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+Queso								
Queso	30	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		477.82
						% DIST. DESAYUNO		18.27
Almuerzo	**Carapulcra de cerdo+Refresco+Fruta**							
Carapulcra de cerdo								
Carne de cerdo	50	7.20	7.55	0.00	28.80	67.95	0.00	96.75
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa seca	125	10.25	0.88	91.00	41.00	7.88	364.00	412.88
Maní	37	10.03	18.87	6.25	40.11	169.83	25.01	234.95
Cebolla madura	90	1.26	0.18	10.17	5.04	1.62	40.68	47.34
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
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
Ají panca seco	15	1.05	1.17	8.81	4.20	10.53	35.22	49.95
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
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
Manzana	20	0.06	0.06	3.00	0.24	0.54	12.00	12.78
Fruta								
plátano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1695.08
						% DIST. ALMUERZO		64.82
Cena	**Aguadito blanco con menudencia de pollo**							
Aguadito blanco con 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	2	0.07	0.03	0.14	0.26	0.23	0.56	1.06
Pimiento	10	0.15	0.05	0.77	0.60	0.45	3.08	4.13
Arvejas	15	3.26	0.48	9.17	13.02	4.32	36.66	54.00
Espinaca	1	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.10	0.13
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Maíz, grano fresco (choc	65	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
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
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.52	0.34	0.11	2.09	2.53
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
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		442.09
						% DIST. CENA		16.91

VCT(Gr)	82.07	56.91	443.64	
VCT(KCal)	328.29	512.15	1774.55	2615.00
VCT(%)	12.55	19.59	67.86	

VALOR CALORICO TOTAL	2615

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

147

Lunes 07/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cocoa +Pan frances+Mortadela**							
Cocoa								
Cocoa	2	0.38	0.34	0.96	1.52	3.08	3.82	8.42
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	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		377.28
						% DIST. DESAYUNO		14.60
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.80	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.18	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		56.93
Cena	**Revuelto de verduras c/huevo+Infusión**							
Revuelto de verduras c/huevo								
Huevo	40	3.12	0.28	31.04	12.48	2.52	124.16	139.16
Arroz pilado	90	5.85	0.90	78.12	23.40	8.10	312.48	343.98
Aceite	5	0.00	4.97	0.00	0.00	44.69	0.00	44.69
Espinaca	35	0.21	0.04	0.84	0.84	0.32	3.36	4.52
Coliflor	15	0.33	0.09	0.66	1.32	0.81	2.64	4.77
Zanahoria	40	2.20	0.48	30.64	8.80	4.32	122.56	135.68
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
Infusión								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Cedron	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
						V.C. CENA		735.28
						% DIST. CENA		28.46

VCT(Gr)	69.49	38.64	489.41
VCT(KCal)	277.97	347.78	1957.65
VCT(%)	10.76	13.46	75.78

2583.40

VALOR CALORICO TOTAL	**2583**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

146

Martes 08/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cebada c/ leche+Pan frances+Atun**							
Cebada c/ leche								
Harina cebada	30	5.04	0.69	20.22	20.16	6.21	80.88	107.25
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	26	0.13	0.00	25.71	0.52	0.00	102.86	103.38
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Atun								
Atun	30	7.35	4.44	0.00	29.40	39.96	0.00	69.36
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**543.83**
						% DIST. DESAYUNO		**19.85**
Almuerzo	**Cau cau de pollo +arroz+Refresco+Fruta**							
Cau cau de pollo +arroz								
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
Papa blanca	250	5.25	0.50	55.75	21.00	4.50	223.00	248.50
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zanahoria	15	0.83	0.18	11.49	3.30	1.62	45.96	50.88
Aceite	17	0.00	16.88	0.00	0.00	151.93	0.00	151.93
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	0.15	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
Palillo	1.5	0.09	0.13	1.08	0.37	1.17	4.33	5.87
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
Naranja dulce	20	0.16	0.04	2.10	0.64	0.36	8.40	9.40
Fruta								
platano	170	2.55	0.51	35.70	10.20	4.59	142.80	157.59
						V.C. ALMUERZO		1456.11
						% DIST. ALMUERZO		53.15
Cena	**Arroz Zambito +01 pan + margarina**							
Arroz Zambito +01 pan + margarina								
Leche evaporada	120	10.32	10.80	13.56	41.28	97.20	54.24	192.72
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
Margarina	25	0.15	21.25	0.03	0.60	191.25	0.10	191.95
						V.C. CENA		**739.63**
						% DIST. CENA		**27.00**

VCT(Gr)	87.83	70.41	438.64
VCT(KCal)	351.33	633.66	1754.58
VCT(%)	12.82	23.13	64.05

2739.57

VALOR CALORICO TOTAL	**2740**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER POPE MUJERES

145

Miercoles 09/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Avena +Pan frances+camote**							
Avena								
Avena	25	6.10	2.00	14.93	24.40	18.00	59.70	102.10
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+camote								
camote	40	0.56	0.12	10.28	2.24	1.08	41.12	44.44
Aceite	10	0.00	9.93	0.00	0.00	89.37	0.00	89.37
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		**487.10**
						% DIST. DESAYUNO		19.43
Almuerzo	**Tallarines rojos con pollo+Refresco+fruta**							
Tallarines rojos con pollo								
Carne de pollo	160	40.48	15.52	0.00	161.92	139.68	0.00	301.60
Fideos	150	20.40	1.50	127.20	81.60	13.50	508.80	603.90
Tomate	27	0.24	0.00	0.76	0.97	0.00	3.02	4.00
Cebolla madura	20	0.28	0.04	1.74	1.12	0.36	6.96	8.44
Zanahoria	20	1.10	0.24	15.32	4.40	2.16	61.28	67.84
Aceite	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
Sal yodada	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ají panca seco	2	0.14	0.16	1.17	0.56	1.40	4.70	6.66
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Hongos	1	0.19	0.05	0.63	0.75	0.41	2.52	3.68
Ajos	3	0.17	0.02	0.91	0.67	0.22	3.65	4.54
Refresco								
Maracuyá	20	0.45	0.05	8.05	1.80	0.45	32.20	34.45
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
fruta								
platano	150	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
						V.C. ALMUERZO		**1299.19**
						% DIST. ALMUERZO		**51.83**
Cena	**Caldo de pollo +papa**							
Caldo de pollo +papa								
Carne de pollo	100	18.50	18.30	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	90	12.24	0.90	76.32	48.96	8.10	305.28	362.34
Kión	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	7	0.00	6.95	0.00	0.00	62.56	0.00	62.56
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
						V.C. CENA		**720.16**
						% DIST. CENA		**28.73**

VCT(Gr)	111.30	56.98	387.10	
VCT(KCal)	445.21	512.82	1548.41	2506.44
VCT(%)	17.76	20.46	61.78	

VALOR CALORICO TOTAL	**2506**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

144

Jueves 10/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		31.78
Almuerzo	**Guiso de verduras con pollo,arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de verduras con pollo,arroz								
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	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zapallo Italiano	100	0.70	0.20	6.40	2.80	1.80	25.60	30.20
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
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Oregano	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1135.85
						% DIST. ALMUERZO		54.76
Cena	**Infusion de Hierbaluisa+01 pan +Mortadela**							
Infusion de Hierbaluisa+01 pan +Mortadela								
Hierbaluisa	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**279.11**
						% DIST. CENA		**13.46**

VCT(Gr)	77.17	38.44	354.89			
VCT(KCal)	308.67	345.99	1419.54	2074.20		
VCT(%)	14.88	16.68	68.44		**VALOR CALORICO TOTAL**	**2074**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

143

Viernes 11/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Mortadela**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Mortadela								
Mortadela	40	3.80	11.20	0.00	15.20	100.80	0.00	116.00
Pan frances	60	5.04	1.02	29.82	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		364.13
						% DIST. DESAYUNO		18.19
Almuerzo	**Sudado de pescado+Refresco+fruta**							
Sudado de pescado								
Pescado Jurel	250	54.25	10.00	0.75	217.00	90.00	3.00	310.00
Arroz pilado	60	4.68	0.42	46.56	18.72	3.78	186.24	208.74
Papa blanca	50	1.05	0.10	11.15	4.20	0.90	44.60	49.70
Cebolla madura	15	0.21	0.03	1.31	0.84	0.27	5.22	6.33
Tomate	7	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.20
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
Ajos	1	0.06	0.01	0.30	0.22	0.07	1.22	1.51
Perejil	3	0.16	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.62
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		**750.87**
						% DIST. ALMUERZO		**37.51**
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	5.49
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
Aji panca seco	2	0.14	0.16	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
Aji amarillo	0.35	0.00	0.00	0.03	0.01	0.02	0.12	0.16
Comino	0.35	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		886.90
						% DIST. CENA		44.30

VCT(Gr)	106.38	44.92	293.02
VCT(KCal)	425.51	404.28	1172.10
VCT(%)	21.26	20.20	58.55

2001.89

VALOR CALORICO TOTAL	**2002**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

142

Sabado 12/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Api+Pan frances+Queso**							
Api								
Harina de maíz	40	2.24	1.60	29.72	8.96	14.40	118.88	142.24
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Azúcar rubia	30	0.15	0.00	29.67	0.60	0.00	118.68	119.28
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	0.18	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Queso								
Queso	30	4.89	5.25	0.66	19.56	47.25	2.64	69.45
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		**524.59**
						% DIST. DESAYUNO		**24.93**
Almuerzo	**Guiso de verduras con pollo,arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de verduras con pollo,arroz								
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	30	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas	30	6.51	0.96	18.33	26.04	8.64	73.32	108.00
Zapallo Italiano	100	0.70	0.20	6.40	2.80	1.80	25.60	30.20
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
Tomate	10	0.09	0.00	0.28	0.36	0.00	1.12	1.48
papa	100	2.00	0.40	23.30	8.00	3.60	93.20	104.80
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
Ajos	5	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Oregano	1	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.28	0.49
Refresco								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.70	0.40	0.00	79.12	79.52
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1135.85
						% DIST. ALMUERZO		50.94
Cena	**Sopa de arroz c/ menudencia de pollo**							
Sopa de arroz c/ menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60	11.46	3.78	0.00	45.84	34.02	0.00	79.86
Arroz pilado	35	2.73	0.25	27.16	10.92	2.21	108.64	121.77
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
Cebolla madura	6	0.08	0.01	0.68	0.34	0.11	2.71	3.16
Apio	20	0.18	0.04	0.26	0.72	0.36	1.04	2.12
Poro	10	0.19	0.00	0.00	0.76	0.00	3.20	3.96
Zanahoria	7	0.39	0.00	5.36	1.54	0.76	21.45	23.74
Aceite	9	0.00	8.94	0.00	0.00	80.43	0.00	80.43
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
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
Orégano fresco	2	0.02	0.01	0.06	0.07	0.07	0.25	0.39
						V.C. CENA		**443.53**
						% DIST. CENA		**21.00**

VCT(Gr)	74.77	33.97	374.78
VCT(KCal)	299.10	305.75	1499.13
VCT(%)	14.22	14.53	71.25

2103.98

VALOR CALORICO TOTAL	**2104**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

141

DOmingo 13/05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Soya c/ leche+Pan frances+Huevo**							
Soya c/ leche								
Harina de soya	30	7.32	2.00	17.91	29.28	18.00	71.64	118.92
Leche evaporada	70	6.02	6.30	7.91	24.08	56.70	31.64	112.42
Azúcar rubia	35	0.18	0.00	34.62	0.70	0.00	138.46	139.16
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	0.16	0.07	0.54	0.73	1.35
Pan frances+Huevo								
Huevo	70	8.61	7.63	0.00	34.44	68.67	0.00	103.11
Pan frances	60	5.04	1.02	38.28	20.16	9.18	153.12	182.46
						V.C. DESAYUNO		659.24
						% DIST. DESAYUNO		29.57
Almuerzo	**Aji de pollo + arroz +papa+Refresco+Fruta**							
Aji de pollo + arroz +papa								
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
Papa blanca	150	3.15	0.30	33.45	12.60	2.70	133.80	149.10
Pan frances	45	3.78	0.77	28.71	15.12	6.89	114.84	136.85
Queso de vaca	20	3.26	3.50	0.44	13.04	31.50	1.76	46.30
Leche evaporada	23	1.98	2.07	2.60	7.91	18.63	10.40	36.94
Aceituna	15	0.14	1.65	0.00	0.54	14.85	0.00	15.39
Cebolla madura	40	0.56	0.08	3.48	2.24	0.72	13.92	16.88
Perejil	1	0.05	0.09	0.10	0.19	0.81	0.40	1.40
Aceite	6	0.00	5.96	0.00	0.00	53.62	0.00	53.62
Sal yodada	3	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
Comino	0.15	0.03	0.03	0.07	0.11	0.30	0.27	0.67
Laurel	1	0.04	0.01	0.47	0.17	0.11	1.88	2.16
Ají fresco	5	0.05	0.04	0.44	0.18	0.32	1.76	2.26
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Limón	20	0.16	0.12	1.66	0.64	1.08	6.64	8.36
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1291.24
						% DIST.ALMUERZO		57.91
Cena	**Infusion de manzanilla+01 pan +Mortadela**							
Infusion de manzanilla+01 pan +Mortadela								
Mamanilla	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Mortadela	30	2.85	8.40	0.00	11.40	75.60	0.00	87.00
Pan frances	30	2.52	0.51	19.14	10.08	4.59	76.56	91.23
						V.C. CENA		**279.11**
						% DIST. CENA		**12.52**

VCT(Gr)	91.58	48.70	356.24
VCT(KCal)	366.32	438.30	1424.90
VCT(%)	16.43	19.66	63.91

2229.59

VALOR CALORICO TOTAL	**2230**

MENU DOSIFICADO PARA POBLACION PENAL-GASTRITIS Y CANCER- POPE MUJERES

140

Lunes 14 /05/2018

ALIMENTO	gr/per (G)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
Desayuno	**Cedron+Pan frances+Jamonada**							
Cedron								
Cedron	4	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.10	0.11
Azúcar rubia	25	0.13	0.00	24.73	0.50	0.00	98.90	99.40
Pan frances+Jamonada								
Jamonada	30	4.71	8.85	0.84	18.84	79.65	3.36	101.85
Pan frances	60	5.04	1.02	29.02	20.16	9.18	119.28	148.62
						V.C. DESAYUNO		349.98
						% DIST. DESAYUNO		12.91
Almuerzo	**Guiso de fideos c/res+arroz+Refresco+Fruta**							
Guiso de fideos c/res+arroz								
Carne de res	80	14.00	3.44	0.00	59.20	30.96	0.00	90.16
Arroz pilado	150	11.70	1.05	116.40	46.80	9.45	465.60	521.85
Papa blanca	120	2.52	0.24	26.76	10.08	2.16	107.04	119.28
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	13	0.10	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	15	0.00	14.90	0.00	0.00	134.06	0.00	134.06
Orégano fresco	0.84	0.01	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	0.16
Sibarita	0.5	0.09	0.11	0.22	0.36	1.00	0.88	2.24
Sal yodada	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
Refresco								
Azúcar rubia	15	0.08	0.00	14.84	0.30	0.00	59.34	59.64
Anis	3	0.09	0.03	0.21	0.37	0.27	0.84	1.48
Fruta								
Melon	150	0.75	0.15	8.70	3.00	1.35	34.80	39.15
						V.C. ALMUERZO		1470.83
						% DIST. ALMUERZO		54.32
Cena	**Estofado de Pollo +arroz+Infusion**							
Estofado de Pollo +arroz								
Carne de pollo	100	18.30	9.70	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	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	0.10	0.03	1.13	0.73	0.23	4.52	5.49
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	0.16	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	0.06	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
Infusion								
Azúcar rubia	20	0.10	0.00	19.78	0.40	0.00	79.12	79.52
Canela entera	0.5	0.02	0.02	0.40	0.08	0.14	1.60	1.82
						V.C. CENA		886.90
						% DIST. CENA		32.75

VCT(Gr)	95.07	48.93	471.77
VCT(KCal)	380.30	440.34	1887.08
VCT(%)	14.04	16.26	69.69

2707.71

VALOR CALORICO TOTAL	**2708**