E.P. AREQUIPA

PROGRAMACION DE MENUS

JUNIO 2018

MENÚ PROPUESTOS PARA POBLACIÓN PENAL AREQUIPA - MES DE JUNIO 2018			
viernes, 01 de junio de 2018	SOPA CON PIÑA + 02 PANES + MANZANA	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAICENA CON LECHE + 02 PAN
sábado, 02 de junio de 2018	TE + 02 PANES + HUEVO MANCOCHADO	CHAUFANITA + TALLARINES ROJOS + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSIÓN
domingo, 03 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO + ARROZ + PAPA + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MARGARINA
lunes, 04 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA CON LECHE + 02 PANES + JAMONADA	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	PAPA ARREBOZADA + ARROZ + INFUSIÓN
martes, 05 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ALVERJITAS PARTIDAS CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA +REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO CON CARNEDA + INFUSIÓN
miércoles, 06 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + ACEITUNA	ARROZ CON POLLO + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MANZAR
jueves, 07 de junio de 2018	CAFÉ + 02 PANES+ CAMOTE FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ A LA MAIZENA CON HOT DOG + INFUSIÓN
viernes, 08 de junio de 2018	SOPA CON MANZANA+ 02 PANES + MERMELADA	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAICENA CON LECHE + 02 PAN
sábado, 09 de junio de 2018	TE + 02 PANES + ATUN	PIERO DE ZAPALLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE RIÑONES CON POLLO + ARROZ + INFUSIÓN
domingo, 10 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES + ARROZ+ REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MERMELADA
lunes, 11 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJO CON CARNE MOLIDA + INFUSIÓN
martes, 12 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + FRUTA	FRÉSOLA LA CHUERA CON CHANCHO + ARROZ +ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSIÓN
miércoles, 13 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MORTADELA	POLLO AL MANI+ ARROZ+ REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MARGARINA
jueves, 14 de junio de 2018	CAFÉ + 02 PANES+ CAMOTE FRITO	PICANTE DE POLLO CON RES+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSIÓN
viernes, 15 de junio de 2018	SOPA CON PIÑA + 02 PANES + MANZANA	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAICENA CON LECHE + 02 PAN
sábado, 16 de junio de 2018	TE + 02 PANES + ATUN	GUISO DE POLLO+ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSIÓN
domingo, 17 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE CERDO + ARROZ + PAPA + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MANZAR
lunes, 18 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MARGARINA	PICANTE A LA TACNEÑA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	HIGADO FRITO + ARROZ + INFUSIÓN
martes, 19 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + LEMONADA	GUISO DE ALVERJITAS PARTIDAS CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA +REFRESCO + FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSIÓN
miércoles, 20 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + ACEITUNA	POLLO AL SILLAO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MERMELADA
jueves, 21 de junio de 2018	CAFÉ + 02 PANES+ CAMOTE FRITO	ASADO DE MENUDENCIA DE POLLO + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSIÓN
viernes, 22 de junio de 2018	SOPA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAICENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 23 de junio de 2018	TE + 02 PANES + HUEVO MANCOCHADO	HIGADO DE ZAPALLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO AL SILLAO + ARROZ + INFUSIÓN
domingo, 24 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	HIGADO DE RES +ARROZ+ REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MARGARINA
lunes, 25 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	MAZAMORRA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJO CON CARNE MOLIDA + INFUSIÓN
martes, 26 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + FRUTA	GUISO DE FRIOL CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA +REFRESCO + FRUTA	CALDILLO DE HUEVOS + INFUSIÓN
miércoles, 27 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MORTADELA	ESTOFADO DE POLLO + ARROZ +REFRESCO + FRUTA	INFUSIÓN +01 PAN CON MANZAR
jueves, 28 de junio de 2018	CAFÉ + 02 PANES+ CAMOTE FRITO	CHAUFANITA + TALLARINES ROJOS + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSIÓN
viernes, 29 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + ATUN	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAICENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 30 de junio de 2018	SOPA CON MANZANA+ 02 PANES + JAMONADA	HIGADO ENCEBOLLADO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA VIZCAÍNA + ARROZ + INFUSIÓN

BRIGO Director de Servicio
Hector G.
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Quispe
NUTRICIONISTA
CMP 9112

viernes, 03 de junio de 2016

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ar. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MANJAR**								
Harina de soya	30.00	100.00	2.61	1.98	21.38	10	17.82	85.44	113.43
Piña	30.00	64.00	0.08	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Manjar blanco	30.00	100.00	7.78	15.30	5.07	31	137.70	20.28	189.98
Pan de labranza o francés	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								VC DES.	628.27
								%DIST. DES.	24.28

Almuerzo:	**PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	77.00	46.57	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o pulido crudo (g)	150.00	100.00	12.30	0.75	115.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	90.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.45	4.64	5.99
Pepinillo o Pepino de mesa	80.00	72.00	0.20	0.06	1.50	1	0.53	5.99	7.66
Sal	33.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mayonesa	37.00	100.00	3.73	0.11	20.83	7	0.97	83.27	91.25
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado seco, panca (2) (a)	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.35	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.75	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	126.72
Sal	33.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	30.00	100.00	0.00	0.10	0.60	0	0.90	2.40	3.90
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.39	26.78	8	3.44	107.13	118.19
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC ALM.	2133.67
								%DIST. ALM.	60.03

CENA:	**MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 02 PAN**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.003122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	80.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	35.00	100.00	2.45	2.84	3.81	10	25.51	15.24	50.58
								VC CENA	408.05
								%DIST. CEN.	15.77
		VCT (Gr.)	89.18	61.44	419.38				
		VCT (kcal.)	356.70	552.97	1678.11				
		VCT (%)	13.78	21.37	64.85				
					100.00				VCT MENU 2587.81

Hector Cotrina Tito
REPRESENTANTE

Lic. Valeria Quiroz Garcia
NUTRICIONISTA
CLAP 6217

sábado, 2 de Junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	TE + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	1.00	100.0	0.03	0.01	0.84	0.08	0.081	3.37	2.54
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.03	0.48	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.63	137.63
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	8.76	0.18	43.08	33.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina, crudo	50.00	98.00	7.94	4.94	1.00	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	419.39
								%DIST. DES.	16.71

ALMUERZO:	CHAUFAINITA + TALLARINES ROJOS + REFRESCO + FRUTA								
Pulmón de res	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Fideos	150.00	100.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.30
Papa blanca	100.0	85.00	1.70	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.79	0.11	6.08	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	88.00	0.48	0.12	2.00	2	1.07	10.22	13.15
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.09	1.22	1	0.29	4.88	6.05
Ají colorado seco, panca (2) (x)	6.00	68.00	0.29	0.32	2.38	1	2.86	9.50	13.59
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.00	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Comínos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.83	1.05
Hongos	0.30	54.00	0.01	0.00	0.03	0	0.01	0.06	0.10
Laurel	0.50	54.00	0.01	0.09	0.06	0	0.81	0.24	1.11
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.75
								VC Alm	1247.81
								% Dist	49.76

CENA	ASADO DE POLLLO + ARROZ + INFUSION								
Carne de Pollo Entero a/menudo	100.00	85.00	17.51	3.00	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pelido crudo (3)	100.0	100.00	8.20	0.50	77.00	33	4.50	311.35	348.85
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Aceite vegetal	23.00	100.00	0.00	23.00	0.00	0.00	207	0.00	207.00
Cebolla de cabeza (2)	60.0	87.00	0.58	0.08	4.54	3	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	88.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	840.83
								%DIST. DES.	33.63
			75.48	59.98	331.97				
			301.61	539.87	1327.99				
			12.0	21.5	53.0				
					86.50		V.C.T. MENU		2507.74

Hector Quispe Tic
NUTRICIONISTA

R. Quispe Durand
MISTA

domingo, 03 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ae (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO								POR MENU
Avena, hojuelas crudo	30.00	100.00	3.99	1.20	21.90	16	10.80	87.40	113.16
Leche evaporada	80.00	100.00	5.63	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.00	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.22	196.85
								VC DES.	682.94
								%DIST. DES.	26.94

Almuerzo:	ASADO DE POLLO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero almenado	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.12
Arroz Pilaco o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	65	6.75	466.80	522.75
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.49	1	0.81	5.96	7.88
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	150.0	82.00	2.90	0.14	30.77	12	1.26	123.10	135.93
Glutamato monosódico	2.00	100.00	0.22	0.00	1.74	1	0.00	6.94	7.93
Pimienta molida	5	100	0.25	0.24	1.91	1	2.16	7.63	10.79
Ají colorado seco, panca (2) (4)	8.00	96.0	0.55	0.88	4.80	2	5.50	19.43	26.91
Comino	5.00	100.00	0.20	0.03	3.97	1	0.09	15.88	16.77
Lechuga redonda	80.00	92.00	0.96	0.15	1.55	4	1.32	6.18	11.50
Pepinillo o Pepino de mesa	50.00	92.00	0.25	0.05	1.28	1	0.44	5.12	6.54
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Malzena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.38	70.20
Cebolla de cabeza (2)	80.00	92.00	1.03	0.15	8.32	4	1.32	33.27	38.71
Tomate	80.00	89.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.53	10.99
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	85.00	1.53	0.26	13.90	6.12	2.346	55.58	64.01
								VC ALMUERZ	1398.21
									54.78

CENA:	INFUSION + 02 PAN CON MARGARINA								
Hierbas	12.00	85.00	0.33	0.10	0.71	1.36	0.90	2.88	5.04
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina vegetal con sal	30.00	100.00	0.18	24.00	0.00	1	221.40	0.00	222.40
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.94	12	0.81	86.16	98.97
								VC DES.	463.27
								%DIST. DES.	18.28
		VCT (Gr.)	76.39	65.15	401.73				
		VCT (kcal.)	304.78	622.31	1606.93				
		VCT (%)	12.0	25	63.4				
					100				
								VCT	2534.02

Lic. Gloria Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P 0403

BRAVO CORBOCHAN SERVICIOS
Hector C... Tr...
REPRESENTANTE

CONSULTORIO PERSONAL

lunes, 04 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + JAMONADA								
Cebada harina	30.00	100.00	3.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporado	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.38	43.08	23	3.42	172.32	158.78
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	648.63
								%DIST. DES.	25.56

Almuerzo:	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero s/menudo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aceite vegetal	90.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajo	30.00	75.00	0.05	0.02	0.36	0.21	0.135	1.44	1.79
Poro	30.00	86.00	0.18	0.05	0.50	0.71	0.4752	2.01	3.19
Garbanzo crudo	30.00	90.00	5.18	1.65	18.21	20.74	14.823	64.81	100.47
Papa blanca	350.00	82.00	2.58	0.12	27.43	10.38	1.107	109.72	121.19
Yuca blanca	80.00	70.00	0.45	0.11	22.01	1.79	1.008	88.03	90.83
Chuño blanco	80.00	90.00	0.23	0.00	3.65	1.08	0	10.58	11.66
Pimienta entera	2	100	0.37	0.16	1.27	0.67	1.44	5.08	7.19
Sal	11.00	100.00	0.14	0.06	0.94	0.58	0.54	3.84	4.95
Cebolla de cabeza (2)	10.00	67.00	0.09	0.01	0.76	0.38	0.1206	3.03	3.52
Ajíes	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Verduras surtidas	5.00	80.00	0.35	0.03	0.36	0.77	0.252	1.04	2.06
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC Alm	1016.87
								% Dist	40.07

CENA:	PAPA ARREBOZADA + ARROZ + INFUSION								
Papa blanca	80.00	82.00	1.38	0.07	14.63	5.51	0.6804	58.52	64.82
Harina de trigo	20.00	100.00	2.10	0.40	14.06	8.40	3.6	56.24	71.84
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	100.00	7.08	0.43	70.02	32	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.06	22	54.00	2.64	78.04
Leche evaporada	15.00	100.00	1.05	1.22	7.84	4	10.94	6.14	21.60
Huevo de gallina, crudo	10.00	88.00	1.98	1.22	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	3.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
						V/C . CENA			874.38
						% DIST.CENA			34.50
	VCT (Gr.)		73.88	60.62	424.10				
	VCT (kcal.)		295.46	545.62	1696.42				
	VCT (%)		11.6	22	67		V.C.T. MENU		2537.43

Vº Bº NUTRICIONISTA

Héctor Quispe Gil
REPRESENTANTE

martes, 05 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MARGARINA								
Semola de Trigo	30.00	100.00	3.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.45
Vainilla	0.10	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.70	0.18	43.98	23	1.62	177.37	196.98
Margarina vegetal con sal	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
								VC DES.	695.61
								% Dist	28.91

Almuerzo:	GUISO DE ARVERJITAS PARTIDAS CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA +REFRESCO + FRUTA								
Arroz Pilado o pallar crudo (3)	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.55
Arvejita partida	100.0	100.00	25.93	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.71
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de cabeza (2)	60.00	85.00	0.71	0.30	5.76	3	0.02	23.05	26.83
Ají colorado seco, pasca (2) (4)	2.00	88.00	0.10	0.12	0.80	0	0.05	3.19	4.53
Comino	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.52
Orégano seco	1.00	94.00	0.03	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pepinillo o Pepino de rosca	70.00	88.00	0.31	0.06	1.60	1	0.55	6.41	8.38
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.13	1.96	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.43	0.10	3.13	2	0.89	8.51	10.92
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.53
								VC DIS.	1408.79
							%	DIS ALM.	52.84

CENA:	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA + INFUSION								
Cabeza de res	60.00	79.00	8.82	1.61	0.47	35	14.50	1.90	51.67
Fideos	60.00	100.0	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Ajo	15.00	75.00	0.08	0.07	0.54	0	0.10	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.09	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.35	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	86.00	1.83	0.09	19.18	7	0.77	76.71	84.71
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	2.00	70.00	0.03	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.13	3.88	4.84
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
								VC CEN.	617.37
								%DIST. DIS.	22.15
		VCT (Gr.)	76.01	68.41	455.09				
		VCT (kcal.)	304.05	615.71	1821.95				
		VCT (%.)	11.09	22.46	66.45				
					100.00			VCT	2741.71

BRAVO CONFECCIONES Y SERVICIOS

BRAVO CONFECCIONES Y SERVICIOS
Héctor Cuaspud Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gloria R. Quiroz Lasso
NUTRICIONISTA
C.N.P. C.N.P.

HOSPITAL GENERAL AMBATO

miércoles, 06 de junio de 2018

ALIMENTO	gramo	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS + 02 PANES + ACEITUNA								
Harina de habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	106.61
Canela entera	3.00	54.00	0.03	0.01	1.37	0	0.13	5.46	5.72
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Aceituna	30.00	80.0	0.48	8.28	3.88	2	74.54	7.53	83.71
Pan de labranza o francesa	80.00	100.00	8.79	0.19	43.08	29	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
								VC DES.	550.01
								%DIST. DES.	21.87

Almuerzo:	ARROZ CON POLLO + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA								
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	320.0	100.00	18.04	1.10	171.16	72.16	9.90	684.64	766.70
Carne de Pollo Entero s/menudo	100.00	85.00	38.07	4.00	0.00	152	44.06	0.00	196.13
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.48
Aceite vegetal	22.00	100.00	0.00	22.00	0.00	0	198.00	0.00	198.00
Culantro	35.00	57.00	0.47	0.19	1.00	2	1.67	3.99	7.64
Espinaca negra	50.00	97.00	0.81	0.20	1.43	3	2.36	5.70	11.32
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Glutamato monosódico	2.00	100.00	0.23	0.00	1.74	1	0.00	6.94	7.92
Pimienta molida	3	100	0.25	0.24	1.91	1.01	2.16	7.62	10.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.88	6.09
Arvejas frescas (4)	35.00	62.00	1.54	0.13	4.08	6	1.17	16.32	23.65
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Plátano de seda	130.0	86.00	1.94	0.29	27.09	8	3.48	108.36	119.59
								VC Alm	1516.38
								% Dist	60.29

CENA:	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Manjar blanco	30.00	100.00	8.53	16.30	5.07	32	137.70	20.28	190.02
Pan de labranza o francesa	30.00	100.00	2.08	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC CEN.	448.94
								%DIST. CEN.	17.86
		VCT (Gr.)	77.49	54.13	429.06				
		VCT (kcal.)	309.96	487.14	1718.22				
		VCT (%.)	12.3	19.4	68.3				
					100.00			VCT MENU	2515.33

Lic. Cocin. Pilar Quispe Linares
NUTRICIONISTA
CNP 0.[illegible]

BRAVO CONSECIONARIO SERVICIOS
Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

CONSORCIO PENELOPE
NUTRICIONISTA

Jueves, 07 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO								
Cafe sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.08	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.00	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	40.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	93.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	573.43
								%DIST. DES.	22.30

ALMUERZO:	HIGADO ENCEBOLLADO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Higado de res	120.0	87.00	23.28	5.35	3.15	93.12	48.1500	4.60	145.87
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	90.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.81	7.91	10.21
Ajos	6.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.96	0.306	5.17	6.43
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.00	0.58	0.54	3.04	5.05
Glutamato monosódico	2.00	100.00	0.22	0.00	1.74	0.88	0	6.94	7.82
Pan seco molido	30.00	100.00	3.30	0.99	19.60	6.60	8.91	64.08	79.64
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.97	0.14	7.88	4	1.26	31.46	36.87
Pimienta molida	0.5	900	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Comino	0.3	900	0.01	0.02	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	160.00	86.00	1.76	0.24	16.0	7	2.16	64.06	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
					V.C. ALMUERZO				1253.56
					% DISTR. ALMUERZO				48.62

CENA:	ARROZ A LA JARDINERA CON SALCHICHA + INFUSION								
Salchicha "hot dog"	35.00	100.00	4.65	12.51	0.35	15	108.06	1.40	128.86
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	100.00	100.00	8.20	0.50	77.00	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	5.00	100.00	0.10	0.04	0.08	0	0.36	2.63	3.37
Glutamato monosódico	0.50	100.00	0.00	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Fideos	35.00	80.00	5.03	0.06	22.93	15	0.50	85.50	106.82
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	2.34	0.11	2.55	9	1.02	10.20	20.58
Zanahoria	40.00	82.00	0.25	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.30
Pimiento	25.00	83.00	0.31	0.10	1.95	1	0.93	6.35	8.27
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	18.68	0	0.00	74.64	74.64
								VC CEN.	752.42
								%DIST. CEN.	29.18
		VCT (Gr.)	70.28	85.77	426.43				
		VCT (kcal.)	281.14	771.91	1705.72				
		VCT (%)	10.90	29.96	66.14				
					100.00			VCT	2578.74

DAVID CO[illegible]
Hoc.
REP[illegible]

Lic. Gla[illegible] [illegible]ave Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

viernes, 08 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor (g)	comestible %	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**SOYA CON MANZANA+ 02 PANES + MERMELADA**								
Harina de soya	30.00	100.00	7.61	1.85	21.26	30	17.55	85.44	133.43
Manzana de agua	10.00	80.00	0.02	0.01	1.17	0	0.07	4.67	4.84
Canela entera	0.30	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De frutas	30.00	100.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.78	0.38	43.03	23	1.92	172.30	196.98
								VC DES.	642.23
								%DIST. DES.	31.32

Almuerzo:	**PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	77.00	46.57	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.45	4.64	5.99
Pepinillo o Pepino de mesa	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.54	5.99	7.55
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.08	1	0.54	0.34	5.05
Mandioca	27.00	100.00	1.73	0.11	20.63	7	0.97	82.77	91.15
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado seco, pimienta (2) (x)	5.00	68.00	0.24	0.27	2.05	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	126.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.08	1	0.54	0.34	1.05
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	10.00	100.00	0.00	0.20	0.50	0	0.90	2.00	2.90
Pikano de soda	100.0	86.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.63	0	0.00	138.54	138.54
								VC ALM.	1573.49
								%DIST. ALM.	61.86

CENA:	**MAZAMORRA DE MANZENA CON LECHE+ 01 PAN**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.08	0.96	0.72	136.32	140.43
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	94.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.013332	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000832	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.53	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
								VC CENA	427.71
								%DIST. CEN.	16.82
		VCT (Gr.)	83.49	46.17	408.51				
		VCT (kcal.)	823.85	415.54	1802.04				
		VCT (%)	12.81	16.34	70.85				
					100.00			VCT MENU	2543.40

Dr. Luis Enrique Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0[illegible]

DAVID CURACO [illegible] & SERVICIOS
Héctor Duaspe Tito
REPRESENTANTE

sábado, 9 de Junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	TE + 02 PANES + ATUN								
Te sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.84	0.08	0.081	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.48	0.50
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Cebolla de cabeza (2)	60.00	92.00	1.08	0.16	8.84	4	1.41	35.18	41.12
Tomate	30.00	99.00	0.48	0.15	2.58	1	1.07	10.12	13.19
Grataé de Sardina conserva	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de Integral o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	425.71
								%DIST. DES.	16.67

ALMUERZO:	SECO DE ZAPALLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Leche evaporada	35.00	100.00	1.75	2.00	2.73	7	18.20	10.92	36.12
Queso parle	25.00	100.00	7.00	7.50	0.88	28	67.50	3.30	98.80
Arroz Filado o pulido crudo (3)	350.0	100.00	12.90	0.75	116.76	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	350.0	85.00	2.68	0.15	26.43	11	1.15	115.75	128.90
Sal	12.0	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.00
Zapallo mácre	300.0	70.00	1.47	0.42	15.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco, Choclo	40.00	80.00	1.06	0.36	8.90	4	3.20	35.56	42.11
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	80.00	68.00	2.31	0.16	5.28	9	1.47	21.13	31.82
Ajos	5.00	80.00	0.15	0.02	0.73	1	0.17	2.92	5.85
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	35.00	98.00	0.21	0.02	1.66	1	0.26	6.64	7.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.79	0	0.00	119.92	119.92
								VC ALM.	1224.48
								% DIS ALM.	47.96
CENA:	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + ARROZ + INFUSION								
Carne de Pollo Entero sin menudo	100.00	75.00	16.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Filado o pulido crudo (3)	90.0	100.00	7.38	0.45	70.00	30	4.05	280.00	313.65
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Arvejas frescas (4)	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.72	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	92.00	0.14	0.12	2.12	1	1.04	8.46	10.05
Cebolla de cabeza (2)	20.00	87.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.53
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
								VC CEN.	802.87
								%DIS CEN.	35.37
		VCT (Gr.)	75.31	43.44	465.25				
		VCT (Kcal.)	301.24	390.95	1860.99				
		VCT (%.)	11.8	15.3	72.9				
					100.00				
								VCT	2553.16

SIVIO DONSEC[illegible]A BERMUDEZ

Lic. Gladys R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P 6150

domingo, 10 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO								POR MENU
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.09	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.19
Leche evaporada	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
Canela entera	0.30	84.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.04
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.00	34	81.00	0.00	115.00
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.52	0	0.00	157.28	157.28
Pan de labranza o francés	50.00	100.00	5.70	0.19	43.09	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	703.20
								%DIST. DES.	28.09

Almuerzo:	ALMENDRADO DE RES + ARROZ+ REFRESCO + FRUTA								
Carne de res pecho	150.00	87.00	27.60	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.92	5.05
Aceite vegetal	28.00	100.00	0.00	28.00	0.00	0	252.00	0.00	252.00
Maní crudo con película	10.00	95.00	2.29	4.58	1.66	5	41.21	6.72	57.10
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.76
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco, panca (2) (e)	3.00	68.0	0.14	0.16	1.20	1	1.49	4.79	6.79
Comino	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.16	3.18
Ajos	3.00	80.00	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.08
Cebolla de cabeza (2)	15.00	87.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.64	0	0.00	158.56	158.56
Plátano de seda	150.0	85.00	1.01	0.30	26.78	6	3.44	107.10	116.19
								VC ALMUER.	1436.19
									57.40

CENA:	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA								
Hierbas	7.00	54.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.06	1.87
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.52	0	0.00	157.28	157.28
Mermelada De frutas	30.00	100.00	0.12	0.00	21.93	0	0.54	87.72	88.26
Pan de labranza o francés	50.00	100.00	3.90	0.11	25.10	18	0.99	100.32	119.91
								VC CENA.	367.79
								%DIST.CEN.	14.51
		VCT (Gr.)	75.98	53.35	409.03				
		VCT (kcal.)	303.03	480.15	1716.09				
		VCT (%.)	12.16	19.21	68.64				
					100.00			VCT	2500.18

Lic. Gladys R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
CMP 0.41

BRUNO CONSULTORES Y SERVICIOS
Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

lunes, 11 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO								
Cebada harina	50.00	100.00	5.84	0.99	30.22	23	8.91	120.88	109.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.54	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	498.20
								%DIST. DES.	19.53

ALMUERZO:	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Pechuga s/menudo	100.00	70.00	14.42	1.52	0.00	58	22.68	0.00	80.68
Papa blanca	200.00	90.00	3.96	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Filado o pulido crudo (3)	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	523.35
Sal	12.00	100.00	0.54	0.00	0.00	1	0.54	3.94	5.05
Ajos	8.00	80.00	0.28	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají Amarillo (2) (e)	4.00	90.00	0.03	0.03	0.32	0	0.23	1.30	1.66
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	10.00	87.00	0.13	0.02	0.98	0	0.16	3.93	4.58
Arvejas frescas (4)	30.00	54.00	1.55	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.68
Zanahoria	30.00	79.00	0.25	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.79
Naranja	150.00	58.00	1.74	0.29	16.0	7	2.61	64.00	73.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								V.C. ALMUERZO	1116.47
								% DIST. ALMUER	43.78

CENA:	TALLARIN CON CARNE MOLIDA+ INFUSION								
Carne de res molida	50.0	100.0	0.72	0.05	0.00	3	0.45	0.00	3.33
Fideos	100.00	100.00	18.80	0.40	156.40	75	3.60	625.60	704.40
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.28	4.88	6.05
Sal	12.00	100.00	0.54	0.00	0.00	1	0.54	3.94	5.05
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.10	0	0.22	0.76	1.08
Zanahoria	40.00	88.00	0.31	0.18	3.24	1	1.58	12.95	15.38
Cebolla de cabeza (2)	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.90	23.05	26.83
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco, panca (2) (e)	2.00	68.00	0.10	0.11	0.90	0	0.95	3.15	4.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.66	0	0.00	118.64	118.64
								VC CEN.	936.52
								DIS CEN.	36.71
		VCT (Gr.)	72.81	31.13	484.94				
		VCT (kcal.)	291.24	280.21	1979.75				
		VCT (%.)	11.4	11.0	77.6				
					100.00			VCT MENU	2551.19

BRUNO CONGECO DE LOS SERVICIOS
Hector Quispe Trio
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
CNP 6.[illegible]

NUTRICIONISTA

martes, 12 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + PALTA								
Semola de Trigo	30.00	100.00	3.85	3.27	18.14	23	29	85	116.85
Vainilla	1.00	100.00	0.01	0.00	0.18	0	0.01	0.71	0.74
Canela entera	1.00	54.00	0.01	0.00	0.46	0	0.04	1.82	1.91
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Palta p.c.	30.00	65.00	0.51	3.75	1.98	2	33.75	6.72	42.51
								VC DES.	488.22
								% DIst	29.19

Almuerzo:	FRIJOL A LA CHILENA CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	8.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballero o blanco crudo (3)	120.0	100.00	37.48	1.80	60.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	0.56	0.54	3.84	5.04
Aceite vegetal	20.00	90.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	50.00	99.00	0.34	0.08	1.38	0.95	0.53	5.51	6.99
Hierba buena	1.80	54.00	0.09	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redonda	80.00	50.00	0.51	0.08	0.84	1.08	0.72	3.36	6.16
Frilocos	30.00	100.00	2.82	0.06	29.46	11.28	0.54	117.84	130.66
Zapallo morcha	30.00	47.00	0.10	0.03	0.50	0.39	0.25	3.61	4.26
Glutamato monosódico	0.50	68.00	0.07	0.00	0.18	0.08	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	2.80	0.11	8.05	11.20	0.96	24.28	36.39
Ají colorado seco, panca (2) (x)	3.00	52.00	0.11	0.13	0.92	0.44	1.16	3.66	5.19
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.16	26.78	8	5.44	107.10	118.15
								VCALM.	1605.25
								%DIST. ALM.	41.82

CENA:	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO								
Menudencia de pollo	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.57
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Puro	15.00	65.00	0.27	0.08	0.75	1	0.72	3.01	4.73
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.26	10.18	12.08
Papa blanca	100.0	87.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	1	0.54	3.84	5.85
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VCCEN.	493.18
								%DIST. CEN.	18.99
		VCT (Gr.)	83.01	60.08	430.58				
		VCT (kcal.)	332.03	540.70	1723.92				
		VCT (%.)	12.8	20.8	66.4	100			
					100				
								VCT	2596.65

159

miércoles, 03 de junio de 2020

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(gr)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS + 03 PANES + MORTADELA								
Harina de habas	30.00	100.00	7.29	0.87	17.88	29	8.13	71.52	108.81
Canela entera	0.30	84.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Mortadela	35.00	100.00	2.94	5.93	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
								VC DES.	536.92
								%DIST. DES.	21.41

Almuerzo:	POLLO AL MANI+ ARROZ+ REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero s/menudo	160.00	70.00	23.07	4.03	0.00	92	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Maní crudo, con película	25.00	85.00	5.12	10.24	3.76	20	92.16	15.05	127.21
Papa blanca	150.0	85.00	2.66	0.15	28.43	11	1.35	113.73	126.58
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	5.00	80.00	0.27	0.03	1.22	1	0.24	4.88	6.05
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.66	0.08	4.54	3	0.72	18.17	21.92
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.64	0	0.00	158.56	158.56
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.59
								VC ALM.	1486.87
								%DIST. DES.	59.38

CENA:	INFUSION +01 PAN CON MARGARINA								
Hierbas	12.00	85.00	0.33	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Margarina vegetal con sal	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	17	0.81	86.16	98.40
								VC DES.	482.83
								%DIST. DES.	19.27
		VCT (Gr.)	83.55	77.18	387.24				
		VCT (kcal.)	282.11	694.60	1548.95				
		VCT (%.)	10.5	28	61.5				
					100				
								VCT	2505.73

Lic. Gloria R. Quispe Garcia
NUTRICIONISTA
CMP 0140

BRAVO CORREO DE SERVICIOS
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

jueves, 14 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO								
Café sin azucar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.17
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0001	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza o frances	60.00	100.0	5.75	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.56	102.21
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	573.43
								%DIST. DES.	32.87

ALMUERZO:	PICANTE DE TRIGO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Carne de res pecho	100.00	82.00	17.04	1.26	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Papa blanca	150.0	82.00	3.59	0.12	27.45	10	1.11	109.72	121.83
Trigo	80.00	90.00	6.19	1.08	53.06	35	9.72	212.26	246.74
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.00	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de cabeza (2)	80.0	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.99	24.23	28.19
Tomate	35.0	99.00	0.20	0.06	1.06	1	0.45	4.26	5.49
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.00	1	0.04	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aceite vegetal	10.00	89.00	0.00	8.00	0.00	0	80.10	0.00	80.10
Ají colorado seco, panca (2) (c)	3.00	52.00	0.11	0.12	0.62	0	1.10	3.58	5.19
Azúcar rubia	20.00	70.0	0.00	0.00	13.76	0	0.00	55.00	55.00
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	18.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES.	1223.26
								%DIST. DES.	48.33

CENA:	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Carne de Pollo Entero alimentado	100.00	70.00	14.40	3.52	0.00	58	32.68	0.00	90.36
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	100.0	100.00	8.00	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.00	60.00	0.18	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.09
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.00	1	0.04	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	90.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (4)	30.00	94.00	1.10	0.10	3.05	1	0.90	12.19	17.69
Zanahoria	30.00	85.00	0.45	0.13	2.32	1	1.15	9.28	11.14
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
								VC CEN.	739.55
								%DIST. CEN.	29.06
		VCT (Gr.)	72.83	61.59	444.18				
		VCT (kcal.)	290.51	464.32	1776.41				
		VCT (%)	11	18	70				
					100.00			VCT MENU	2531.24

BRAVO CONSECINO - REPRESENTANTE
Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gloria P. Arriaga Lazaro
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0[illegible]

viernes, 15 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	**SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MANJAR**								
Harina de soya	30.00	100.00	2.61	1.95	21.38	10	17.55	85.44	113.43
Piña	30.00	64.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	6.15	15.30	5.07	30	137.70	20.28	190.98
Pan de labranza o francés	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								VC DES.	**647.33**
								%DIST. DES.	**34.44**
Almuerzo	**PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	77.00	46.57	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	100.00	12.30	3.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	90.00	0.27	0.05	1.26	1	0.45	4.04	5.55
Pepinillo o Pepino de mesa	80.00	72.00	0.39	0.05	1.50	1	0.53	6.00	7.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Mandioca	37.00	100.00	1.73	0.11	20.83	7	0.97	83.27	91.35
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado seco, panca (2) (4)	5.00	68.00	0.26	0.27	2.00	1	2.38	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.79	1	0.17	2.02	3.82
Harina de trigo	55.00	100.00	3.68	0.70	35.18	15	6.30	304.73	326.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.98
Vinagre	10.00	100.00	0.00	0.10	0.50	0	0.90	2.00	2.90
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALM.	**1573.49**
								%DIST. ALM.	**59.41**
CENA:	**MAZAMORRA DE MARENA CON LECHE+ 02 PAN**								
Maizena	40.00	100.00	0.34	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	80.00	100.00	1.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	35.00	100.00	7.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.78
								VC CENA	**427.71**
								%DIST. CEN.	**16.15**
		VCT (Gr.)	**89.53**	**51.44**	**434.36**				
		VCT (kcal.)	**358.10**	**552.97**	**1737.45**				
		VCT (%.)	**13.52**	**20.88**	**65.60**				
					100.00			VCT MENU	**2648.53**

Hsc

sábado, 16 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	TE + 02 PANES + ATUN								
Té sin azúcar	3.00	94.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.94	0.08	0.001	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	94.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Cebolla de cabeza (2)	60.00	92.00	1.09	0.19	9.84	4	1.41	35.32	41.12
Tomate	30.00	99.00	0.48	0.12	2.96	2	1.07	10.22	13.19
Filetel de Sardina conserva	30.00	100.00	8.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	8.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	428.71
								%DIST. DES.	16.31

ALMUERZO:	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero s/menudo	100.00	85.00	17.51	1.05	0.00	70	27.54	0.00	97.54
Frijoles	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.15	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	100.00	12.00	0.75	124.70	49	6.75	498.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.00	0	0.36	2.62	2.97
Tomate	50.00	79.00	0.13	0.05	1.02	1	0.45	4.08	5.23
Ajos	8.00	80.00	0.30	0.05	1.93	1	0.45	7.72	9.68
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.54	0.09	4.54	2	0.81	18.17	21.15
Arvejas frescas (4)	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	58.00	1.76	0.29	14.0	7	2.61	56.00	65.61
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								VC ALM.	2348.00
								%DIST. ALM.	53.83

CENA:	POLLO ENCEBOLLADO ARROZ+ INFUSION								
Carne de Pollo Entero s/menudo	100.00	70.00	14.42	1.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.0	100.00	1.38	0.45	70.00	30	4.05	280.00	313.95
Aceite vegetal	30.0	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.27	3.89	4.84
Sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza (2)	80.00	75.0	0.84	0.13	6.78	3	1.08	27.12	32.58
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.00	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco, panca (7) (a)	3.00	68.00	0.10	0.11	0.60	0	0.99	3.19	4.53
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
								VC CEN.	837.44
								%DIST. CEN.	19.06
		VCT (Gr.)	82.79	56.33	445.18				
		VCT (kcal.)	323.15	506.98	1780.74				
		VCT (%.)	12.98	18.43	68.59				
					100.00			VCT MENU	2630.82

BRAVO DURAND CONSULTORES S.A.C.
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Quispe Bustos
NUTRICIONISTA
C.N.P 6142

domingo, 17 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO								POR MENU
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.18
Leche evaporada	80.00	100.00	6.00	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
Canela entera	0.50	84.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.00	34	81.00	3.96	118.96
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	663.08
								%DIST. DES.	36.19

ALMUERZO:	ASADO DE CERDO + ARROZ + PAPA + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Cerdo	150.00	85.00	19.01	19.95	0.00	76	179.39	0.00	255.42
Ajos	4.00	85.00	0.20	0.03	1.07	1	0.28	4.28	5.52
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.86	1	0.54	3.34	5.00
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Orégano seco	1.00	98.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.44	0.55
Ají colorado seco, panca (2) (x)	3.00	78.00	0.16	0.15	1.37	1	1.64	5.49	7.79
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de cabeza (2)	40.00	87.00	0.49	0.07	3.93	2	0.63	15.73	18.50
Papa blanca	220.0	95.00	3.96	0.19	42.37	16	1.71	169.48	187.19
Ajos	8.00	85.00	0.39	0.06	2.14	1.94	0.50848	8.56	10.64
Ají verde (2)	5.00	100.00	0.13	0.04	0.65	1	0.36	2.48	3.34
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	155.00	98.00	1.92	0.30	16.6	7	2.73	66.23	76.26
Cominos	3	100.00	0.04	0.00	0.78	0	0.02	3.18	3.36
								VC ALM.	1498.69
							%	DIS ALM.	67.63

CENA:	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR								
Hierbas	10.00	84.00	0.17	0.06	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Manjar blanco	30.00	100.00	6.13	15.30	5.97	33	137.70	23.88	193.50
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.46
								VC CEN.	409.62
								%DIST. CEN.	18.18
		VCT (Gr.)	73.62	78.82	381.56				
		VCT (kcal.)	294.48	710.33	1526.26				
		VCT (%)	11.0	28.1	60.3				
					100.00			VCT MENU	2531.06

BRIMO CONSECIONARIO MORENICO
Hector Ocampo Tito
REPRESENTANTE

Lic. Glenn R. Quispe Garza
NUTRICIONISTA
C.N.P 0749

lunes, 18 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MARGARINA								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.85	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.50	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.00	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vegetal con sal	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	195.96
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	648.25
								%DIST. DES.	24.58

Almuerzo:	PICANTE A LA TACNEÑA+ ARROZ+ REFRESCO + FRUTA								
Arroz Pilado o pelado crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Mondongo de res	120.0	60.00	19.18	2.79	0.79	69	24.57	3.12	96.42
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.92	7.58
Papa blanca	300.0	82.00	5.17	0.25	54.00	20.68	2.214	216.43	242.31
Ají colorado seco, panca (2) (x)	2.00	52.00	0.07	0.08	0.61	0.28	0.73008	2.44	3.46
Cebolla de cabeza (2)	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.3618	9.08	10.57
Pimienta entera	0.30	100.00	0.03	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Tomate	20.00	90.00	0.14	0.04	0.77	1	0.32	3.10	4.42
Culantro	2.00	67.00	0.05	0.02	0.11	0.21	0.146732	0.45	0.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.40	0.00	0	117.96	117.96
Naranja	155.00	80.00	1.48	0.25	13.52	8.95	2.232	54.08	65.26
								VC ALM	1237.79
								% DIST. ALM	46.94

CENA:	HIGADO FRITO + ARROZ+ INFUSION								
Hígado de res	80.0	70.00	11.20	2.69	0.96	44.80	23.184	3.84	72.22
Arroz Pilado o pelado crudo (3)	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.68
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0.24	0.225	1.64	2.11
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.03	0.00	0.17	0.08	0	0.68	0.76
Pan seco molido	15.00	100.00	1.65	0.42	12.36	6.60	3.78	49.50	59.88
Pimienta molida	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Comino	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.06	0.0054	0.96	1.03
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.40	0.00	0	117.96	117.96
								VC DES.	751.03
							%	DIS ALM.	28.46
		VCT (Gr.)	85.18	73.29	425.18				
		VCT (kcal.)	262.73	659.57	1716.72				
		VCT (%)	9.9	25.0	65.1				
					100.00				
								VCT	2637.02

BRUNO CONSECINI [illegible]
Hector [illegible] Tito
REPRESENTANTE

Lic. [illegible] Delgado Dueñas
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0140

martes, 19 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + JAMONADA								
Sémola de Trigo	30.00	100.00	5.85	1.22	16.14	23	13	65	100.80
Vainilla	1.00	100.00	0.01	0.00	0.18	0	0.01	0.71	0.74
Canela entera	1.00	94.00	0.01	0.00	0.45	0	0.04	1.82	1.86
Clavo de olor	1.00	94.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.75	0	0.00	118.92	118.92
Pan de fabrorma o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Jamonada	30.00	100.00	4.73	6.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
								VC DES.	519.83
								% DIST	20.66

Almuerzo:	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA								
Arroz Pilado o pallido multo (1)	150.00	100.00	12.38	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.55
Arvejita partida	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.88
Carne de Cerdo	50.0	70.00	5.04	5.39	0.00	20	47.57	0.00	67.71
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de cabeza (2)	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.82
Ají colorado seco, panca (2) (x)	2.00	68.00	0.18	0.18	0.80	0	0.55	3.19	4.53
Comino	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	94.00	0.03	0.08	0.08	0	0.10	0.30	0.51
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pepinillo o Pepino de mesa	70.00	88.00	0.31	0.00	1.00	1	0.55	8.41	8.19
Ajos	2.00	80.00	0.08	0.01	0.40	0	0.12	1.58	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	3.11	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.15
								VC DES.	1468.39
								% DIS ALM.	58.40

CENA:	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION								
Menudencia de pollo	60.00	85.00	10.18	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Semola de Trigo	35.00	100.00	6.83	1.75	18.83	27	15.75	75.32	118.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	60.00	86.00	0.26	0.27	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	86.00	1.79	0.09	18.98	7	0.77	75.92	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	6.06
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.02	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.02	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.43	0.00	0	117.66	117.66
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC CEN.	626.36
								%DIST. CEN	20.83
		VCT (Gr.)	52.99	53.07	432.41				
		VCT (kcal.)	321.57	492.81	1729.64				
		VCT (%.)	13.2	18.8	68.0				
					100.00			VCT MENU	2514.22

BRAVO CONSECHE GERARDO
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gina R. Quispe Barra
NUTRICIONISTA
C.N.P 6142

miércoles, 29 de junio de 2022

ALIMENTO	peso	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**HARINA DE HABAS + 02 PANES + ACEITUNA**								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.61
Canela entera	3.00	94.00	0.00	0.01	1.37	0	0.13	5.48	5.73
Clavo de olor	1.00	94.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.48	0.50
Aceituna	30.00	85.0	0.61	8.28	1.88	2	74.54	7.53	83.71
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	8.76	0.18	43.88	35	1.62	175.52	196.06
Azúcar rubia	45.00	100.0	0.00	0.00	44.32	0	0.00	177.28	177.28
								VC DES.	568.01
								%DIST. DES.	21.84

ALMUERZO:	POLLO AL SILLAO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	100.00	12.90	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo Entero s/menudo	360.0	85.00	28.02	4.50	0.00	112	44.05	0.00	156.15
Sillao	30.00	100.00	1.13	0.56	0.10	5	8.64	0.40	13.56
Aceite vegetal	33.0	100.00	0.00	33.00	0.00	0	297.00	0.00	297.00
Ajos	3.00	85.00	0.15	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.65
Pasa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.19	113.73	125.59
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	65.00	87.00	0.61	0.09	4.93	2	0.78	19.68	22.51
Cebolla china (2)	30.00	71.00	0.57	0.10	1.86	2	0.89	7.46	10.84
Manzanita	40.00	100.00	7.56	0.16	30.84	30	1.44	123.36	154.84
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.15	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	45.00	100.00	0.00	0.00	44.68	0	0.00	178.38	178.38
								VC ALMUERZ	1691.97
									63.62

CENA:	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA								
Hierbas	7.00	94.00	0.12	0.04	0.26	0.47	0.34	1.05	1.87
Azúcar rubia	45.00	100.00	0.00	0.00	44.24	0	0.00	176.94	176.94
Mermelada De frutas	30.00	100.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.26
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	22	0.82	86.16	98.40
								VC CENA	366.04
								%DIST.CEN.	14.04
		VCT (Gr.)	67.14	49.93	669.58				
		VCT (kcal.)	268.58	449.44	1799.93				
		VCT (%)	10.67	17.85	71.48				
					100.00			VCT	2517.91

BRAVO CONSECHA DE DESAYUNOS
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Glo[illegible] E. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
CNP 8149

PROCURADURÍA PÚBLICA

jueves, 21 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (2)	100.0	93.00	1.29	0.28	22.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
								VC DES.	642.77
								%DIST. DES.	26.48

ALMUERZO:	AGUADITO DE MENUDENCIA DE POLLO + REFRESCO + FRUTA								
Menudencia de pollo	100.00	92.00	18.22	4.32	0.00	73	38.92	0.00	111.78
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	75.00	100.00	5.74	0.36	54.48	23	3.15	217.84	243.99
Ajos	15.00	75.00	0.55	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.36
Poro	15.00	86.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.01	4.73
Zanahoria	40.00	80.00	0.21	0.16	3.28	1	1.60	13.10	15.70
Papa blanca	300.0	86.00	9.42	0.28	57.53	23	2.52	230.14	254.13
Arvejas frescas (4)	40.00	85.00	1.85	0.16	4.98	7	1.40	19.55	28.34
Culantro	25.00	80.00	0.75	0.20	1.58	3	2.60	6.23	11.77
Espinaca negra	25.00	97.00	0.95	0.31	1.88	4	2.79	8.85	15.71
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Orégano seco	1.00	90.00	0.01	0.00	0.10	0	0.04	0.41	0.50
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.88	6.05
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
								VC DES.	1043.29
								%DIST. DES.	41.37

CENA:	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	7.47	0.53	16	22.23	2.13	40.22
Salchicha "hot dog"	25.00	100.00	5.10	8.58	0.25	20	77.18	1.00	98.58
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	100.00	100.00	9.60	0.92	77.80	38	4.50	311.20	354.10
Aceite vegetal	18.00	100.00	0.00	18.00	0.00	0	162.00	0.00	162.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato monosódico	0.50	100.00	0.09	0.02	0.42	0	0.20	1.74	1.93
Cebolla china (2)	10.00	75.00	0.60	0.06	1.60	2	0.77	6.39	9.16
Perejil	10.00	83.00	0.40	0.08	1.28	2	0.75	5.11	7.86
Sillao	12.00	100.00	2.50	1.15	0.12	10	10.37	0.48	20.85
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	835.78
								%DIST. DES.	33.14
		VCT (Gr.)	83.90	87.45	378.57				
		VCT (kcal.)	253.21	787.05	1481.46				
		VCT (%)	10.04	31.21	58.75				
					100.00			VCT	2521.74

VC5

viernes, 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA**								
Harina de soya	30.00	100.00	2.61	1.05	21.36	10	17.55	85.44	112.43
Piña	30.00	84.00	0.09	0.04	1.68	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.32	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De frutas	30.00	100.00	0.12	0.00	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Par de tajadas o francés	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**548.57**
								%DIST. DES.	**23.42**

Almuerzo:	**PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	77.00	46.57	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.26
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	150.00	100.00	12.30	0.75	115.70	49	6.75	462.80	518.75
Tomate	80.00	80.00	0.22	0.05	1.16	1	0.45	4.64	5.99
Pepinillo o Pepino de mesa	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Mandioca	27.00	100.00	1.73	0.11	20.83	7	0.97	83.27	91.15
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado seco, cancha (2) (a)	5.00	68.00	0.24	0.17	2.00	1	1.39	7.98	10.37
Ajos	5.00	80.00	0.13	0.00	0.73	1	0.17	2.93	3.93
Harina de trigo	35.00	100.00	3.08	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	30.00	100.00	0.00	0.10	0.50	0	0.90	2.00	2.90
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	28.76	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.55	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALM.	**2573.49**
								%DIST. ALM.	**68.78**

CENA:	**MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Par de tajadas o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.51	0.81	86.18	98.49
Leche evaporada	35.00	100.00	2.45	2.94	3.62	10	25.52	14.48	50.00
								VC CENA	**427.71**
								%DIST. CEN.	**16.79**
		VCT (Gr.)	83.52	46.20	451.33				
		VCT (kcal.)	334.06	415.81	1804.89				
		VCT (%)	12.80	16.33	70.87				
					100.00			VCT MENU	**2548.77**

SERVICIO CONSULTORES EN SERVICIOS
Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Glen J. R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

sábado, 23 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	TE + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO								
Té sin azúcar	3.00	64.00	0.03	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.02
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.94	0.08	0.081	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Azúcar rubia	50.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina, crudo	60.00	88.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.24	80.44
								VC DES.	395.44
								NOMT. DES.	19.79

ALMUERZO:	HIGO DE ZAPALLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Leche evaporada	35.00	100.00	1.75	2.00	2.75	7	18.13	10.98	36.12
Queso paria	35.00	100.00	7.00	7.50	0.85	28	67.50	3.35	98.85
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.15	28.43	11	1.15	113.73	125.88
Sal	12.0	100.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zapallo macre	300.0	70.00	2.47	0.43	13.44	6	3.75	53.75	63.42
Maíz Fresco, Choclo	40.00	80.00	3.00	0.26	8.90	4	2.50	35.58	42.11
Huacatay	8.00	100.00	0.00	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	30.00	68.00	3.81	0.16	5.38	6	1.47	21.13	31.60
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.03	0.75	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	10.00	0.00	9	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	35.00	98.00	0.21	0.03	1.66	1	0.26	6.64	7.73
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.62	64.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC ALM.	1224.48
							%	DIS ALM.	61.41

CENA:	POLLO AL SILLAO+ ARROZ + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	314.13
Carne de Pollo Entero alimentado	100.0	86.00	17.51	3.05	0.02	70	27.54	0.00	97.58
Sillao	7.00	100.00	0.70	0.07	0.07	1	0.63	0.28	9.49
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.15	28.43	11	1.15	113.73	125.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.02
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Cebolla china (2)	30.00	71.00	0.46	0.09	1.00	2	0.77	4.39	9.12
Manzanoca	20.00	100.00	1.28	0.08	15.42	5	0.72	61.68	67.52
Perejilito	25.00	90.00	0.34	0.11	1.72	1	1.01	6.88	9.29
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC CENA.	866.41
								% DIS CENA	35.00
		VCT (Gr.)	75.99	46.64	481.66				
		VCT (kcal.)	303.83	419.90	1926.60				
		VCT (%)	12.8	17	71				
					100.00				2629.34

BRAVO CONSULTORES Y SERVICIOS
Héctor Calispa Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gloria R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

domingo, 24 de junio de 2018

ALIMENTO	gramos (g)	comestible %	PROT Ax (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL % POR MENU
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO								POR MENU
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.80
Canela entera	0.35	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parrilla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.00
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.63	137.63
Pan de labranza o francés	80.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								VC DES.	682.94
								%DIST. DES.	27.11
Almuerzo:	SECO DE RES+ ARROZ+ REFRESCO+ FRUTA								
Carne de res pecho	150.00	87.00	27.00	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Haba blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.96	1	0.54	3.84	5.39
Aceite vegetal	22.00	100.00	0.00	22.00	0.00	0	198.00	0.00	198.00
Cilantro	50.00	57.00	0.94	0.37	2.00	4	3.33	7.98	15.29
Espinaca negra	50.00	97.00	1.26	0.44	2.38	5	3.93	9.52	18.87
Cebolla de cabeza (2)	20.00	67.00	0.19	0.03	2.51	1	0.24	10.04	11.03
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	5.00	87.00	0.22	0.09	1.22	1	0.36	4.88	6.05
Arvejas frescas (4)	40.00	62.00	1.76	0.15	6.08	7	1.34	24.32	32.70
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.62	13.56	16.13
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de seda	150.0	86.00	1.04	0.30	27.09	6	3.48	108.36	117.84
								VC DES.	1353.74
								%DIST. DES.	53.70
CENA:	INFUSION +01 PAN CON MARGARINA								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.28	0.92	2.84	5.04
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Margarina vegetal con sal	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.17
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.94	12	0.81	87.76	98.69
								VC DES.	482.95
								%DIST. DES.	19.15
		VCT (Gr.)	76.94	68.30	303.69				
		VCT (kcal.)	307.77	614.70	1214.75				
		VCT (%.)	12.2	24	48.4				
					100				
								VCT	2517.22

GRADO CONSERJERIA DE SALUD
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys L. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P 0140

lunes, 25 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE CEBADA + 03 PANES + QUESO DE CHANCHO								
Cebada harina	30.00	100.00	3.84	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.69
Canela entera	0.10	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.79	0	0.00	119.92	119.92
								VC DES.	498.20
								%DIST. DES.	19.67

Almuerzo:	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin menudo	100.00	85.00	17.72	3.10	0.00	71	27.88	0.00	98.71
Arroz Pilado o pulido crudo (2)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.79
Cebolla de cabeza (2)	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1	0.16	9.09	10.37
Papa blanca	150.0	85.00	2.08	0.13	29.43	11	1.16	113.73	125.89
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.25	3.83	4.04
Sal	5.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	88.00	1.78	0.20	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Arroz(de fresas (4)	30.00	54.00	1.15	0.10	3.00	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.64	1	1.24	10.18	12.08
									1077.81
								% DIS ALM.	43.36

CENA:	TALLARIN CON CARNE MOLIDA+ INFUSION								
Carne de res molida	50.0	100.0	8.72	0.05	0.00	1	0.49	0.00	3.39
Fideos	200.00	100.00	28.80	0.40	156.40	75	3.60	625.60	704.00
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.77	1	0.25	4.88	6.05
Sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.58	1	0.54	3.94	5.05
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.12	0.78	1.00
Zanahoria	40.00	88.00	0.21	0.18	3.24	1	1.58	12.95	15.38
Cebolla de cabeza (2)	80.00	88.00	0.71	0.10	5.76	1	0.92	23.05	25.93
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.28	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco, picado (2) (a)	2.00	88.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.58	0	0.00	138.30	138.30
								VC CEN.	996.18
								DIS CEN.	37.76
		VCT (Gr.)	74.75	31.63	487.13				
		VCT (kcal.)	298.99	284.67	1948.53				
		VCT (%.)	13.8	13.2	77.0				
					100.00			VCT MENU	2532.19

BRAVO CONSECO... A SERVICIO
Hector Cuevas Tito
REPRESENTANTE

Lic. Glad. R. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

NUTRICIONISTA

martes, 26 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + PALTA								
Sémola de Trigo	30.00	100.00	5.85	1.21	18.14	23	11	45	100.82
Vainilla	1.00	100.00	0.01	0.00	0.18	0	0.01	0.71	0.74
Canela entera	1.00	54.00	0.01	0.00	0.45	0	0.01	1.82	1.91
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.48	0.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.71	0	0.00	118.83	118.83
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Palta p.c.	30.00	66.00	0.91	3.70	7.88	3	33.75	6.72	42.53
								VC DES.	462.49
								% Dist	18.30

Almuerzo:	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	34	57.76	0.00	91.76
Frejol caballero o blanco crudo (1	130.0	100.00	29.77	1.95	75.79	119.08	17.55	303.16	439.79
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.09	1.38	0.96	0.81	5.11	6.89
Hierba buena	1.80	64.00	0.04	0.01	0.08	0.14	0.10	0.32	0.57
Lechuga redonda	80.00	92.00	0.85	0.13	1.38	3	1.18	5.51	10.10
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.02	0.28	0.13	0.20	1.04	1.17
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.40	0.00	0.00	117.56	117.56
Cebolla de cabeza (2)	60.00	97.00	1.80	0.08	4.54	11.20	0.72	18.17	30.09
Ají colorado seco, panca (2) (x)	3.00	92.00	0.11	0.12	0.02	0.44	1.10	0.08	1.62
Plátano de seda	150.0	92.00	7.07	0.41	28.98	8	3.75	115.92	127.92
								VC ALM.	1449.55
								%DIST. ALM.	57.38

CENA:	CALDILLO DE HUEVOS + INFUSION								
Huevo de gallina, crudo	20.00	98.00	2.65	1.85	0.35	11	14.82	1.41	26.83
Leche evaporada	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.48
Fideos	80.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Zapallo macre	50.00	47.00	0.16	0.05	1.50	1	0.42	6.02	7.45
Apio	5.00	75.00	0.03	0.01	0.18	0	0.07	0.72	0.80
Poro	3.00	66.00	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.60	0.74
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
								VC CENA	835.01
							NDIST CENA		24.34
		VCT (Gr.)	79.44	40.55	464.58				
		VCT (kcal.)	317.76	349.22	1859.91	2526.9			
		VCT (%.)	12.58	13.82	73.60	100.0			
					100.00		VCT MENU		2526.89

Lic. Gladys Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P 6540

Héctor Rodríguez Tito
REPRESENTANTE

miércoles, 27 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	conversion	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MORTADELA								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.23	0.57	17.88	33	5.13	71.52	109.64
Canela entera	3.00	94.00	0.03	0.01	1.37	0	0.12	5.48	5.73
Clavo de olor	1.00	94.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.48	0.50
Mortadela	30.00	300.00	3.84	5.93	3.63	11.76	53.10	14.28	79.13
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
Azúcar rubia	45.00	100.0	0.00	0.00	44.24	0	0.00	176.94	176.94
								VC DES.	562.18
								%DIST. DES.	396.11

Almuerzo:	ESTOFADO DE POLLO + ARROZ +REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin menudo	100.00	86.00	20.32	4.96	0.00	113	44.56	0.00	157.56
Arvejas frescas (4)	35.00	94.00	3.34	0.11	3.55	13	1.02	14.21	28.59
Tomate	60.00	98.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	90.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.36	0.76	116.70	49	6.76	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.09	0.99	1	0.84	3.94	5.65
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.09	0.85	1.55
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.08	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	100	0.06	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.18
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco, panca. (2) (x)	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.65	5.75
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.38	1	1.66	13.52	16.18
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	8.06	3	0.96	34.23	38.19
Azúcar rubia	45.00	100.0	0.00	0.00	44.24	0	0.00	176.94	176.94
Plátano de seda	150.0	86.00	1.94	0.29	27.09	8	3.48	108.36	119.56
								VC Alm	1470.54
								% Dist	98.88

CENA:	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR								
Hierbas	10.00	94.00	0.17	0.02	0.38	0.67	0.48	1.51	2.67
Azúcar rubia	45.00	100.00	0.00	0.00	44.24	0	0.00	176.94	176.94
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	32	137.70	20.28	190.00
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	3.66	0.09	21.54	11	0.81	86.16	98.48
								VC CEN	468.60
								%DIST. CEN	18.69
		VCT (Gr.)	78.68	84.23	426.14				
		VCT (kcal.)	314.73	488.53	1704.57				
		VCT (%)	12.6	19.5	68.0				
					100.00			VCT MENU	2507.33

Lic. Adm. Servicios
Nutrición
Dietista

Dra. Nutricionista

Lic. Nutr. Luis R. Cruz
Nutricionista
CNP

Jueves, 28 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	Ac. (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	CAFE + DE PANES + CAMOTE FRITO								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.23	0.28	23.04	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
								VC DES.	642.77
								%DIST. DES.	25.43

ALMUERZO:	CHAUFANITA + TALLARINES ROJOS + REFRESCO + FRUTA								
Palmito de res	120.0	100.00	23.04	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Fideos	150.00	100.00	14.10	0.30	117.30	56	2.70	469.20	528.00
Papa blanca	100.0	85.00	1.70	0.00	16.96	7	0.77	35.92	43.73
Cebolla de cabeza (2)	90.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.99	24.23	28.19
Tomate	80.00	92.00	0.48	0.12	2.55	3	1.07	10.22	13.19
Sal	10.00	100.00	0.16	0.06	0.86	1	0.54	3.44	5.00
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.28	4.88	6.00
Ají colorado seco, panca (2) (x)	4.00	68.00	0.29	0.12	2.36	1	2.88	9.58	13.58
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.45	0.02	2	4.32	0.20	6.76
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.00	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Comino	1.00	100.00	0.04	0.00	0.78	0	0.02	3.12	3.35
Hierba buena	1.00	94.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.09	0.85	1.00
Hongos	3.00	94.00	0.01	0.00	0.02	0	0.01	0.08	0.10
Laurel	0.90	94.00	0.01	0.00	0.26	0	0.01	0.24	1.11
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.15	0.30	16.0	7	3.03	64.09	73.79
								VC Alm	1228.16
								% Dist	48.58

CENA:	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION								
Carne de Pollo Entero sin piel	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Filado o pulido crudo (3)	80.0	100.00	7.36	0.45	70.32	30	4.05	280.08	313.63
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.88	4.84
Sal	10.00	100.00	0.22	0.00	1.48	1	0.01	5.90	7.58
Pimienta molida	0.3	100	0.00	0.00	0.19	0	0.03	0.76	1.06
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.3618	9.09	10.61
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.00	0.00	0.29	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco, panca (2) (x)	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC CEN.	607.08
								%DIST. CEN	24.04
		VCT (Gr.)	70.53	72.00	389.47				
		VCT (kcal.)	282.14	648.00	1557.86				
		VCT (%)	11.16	25.63	61.21				
					100.00			VCT MENU	2528.00

BAXIO CONSULTORES CONTABLES
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gloria M. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

viernes, 29 de junio de 2018

ALIMENTO	peso	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	Ah (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE + 02 PANES + ATUN								
Avena hojuelas cruda	30.00	100.00	3.96	1.50	21.60	16	10.80	86.40	113.10
Leche evaporada	80.00	100.00	6.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
Canela entera	3.00	64.00	0.05	0.01	1.37	0	0.13	5.48	5.72
Clavo de olor	2.00	64.00	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.93	0.95
Azucar rubia	45.00	100.00	0.00	0.00	44.24	0	0.00	176.94	176.94
Cebolla de cabeza (2)	60.00	92.00	1.08	0.18	8.84	4	1.41	35.35	41.13
Tomate	30.00	90.00	0.45	0.12	2.55	1	1.07	10.22	13.19
Grated de Sardina conserva	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.50
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
								VC DES	428.68
								%DIST. DES	17.00

Almuerzo:	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA								
Pescado	200.00	77.00	46.17	8.41	0.65	186	75.68	2.59	264.54
Arroz Pilado o pelado crudo (1)	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.19	1	0.49	4.64	5.89
Pepinillo o Pepino de mesa	80.00	77.00	0.26	0.06	1.50	1	0.52	5.98	7.60
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mandioca	27.00	100.00	1.73	0.11	20.83	7	0.97	83.27	91.35
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ají colorado seco, pasca (2) (a)	5.00	68.00	0.34	0.27	1.00	1	2.59	7.98	11.57
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.93	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.00	0.00	0.17	0	0.00	0.68	0.78
Vinagre	30.00	100.00	0.00	0.10	0.50	0	0.90	2.00	2.90
Platano de seda	150.0	66.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.12	118.56
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.64	0	0.00	158.56	158.56
								VC ALM.	1638.11
								%DIST. ALM.	64.90

CENA:	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN								
Maizena	40.00	100.00	0.34	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0	157.28	157.28
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.24	0.01	0.0131122	0.95	0.97
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0003972	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	15.00	100.00	2.45	2.84	2.82	10	25.52	11.28	50.80
								VC CENA	447.17
								%DIST. CEN.	17.71
		VCT (Gr.)	87.00	87.13	393.00				
		VCT (kcal.)	347.98	784.14	1572.23				
		VCT (%)	13.78	31.00	62.26				
					100.00			VCT MENU	2524.36

BRAVO CONSECIONARIO DE SERVICIOS
Héctor Fabián Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P 6148

sábado, 30 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ac (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL % POR MENU
DESAYUNO:	SOYA CON MANZANA+ 03 PANES + JAMONADA								
Harina de soya	30.00	100.00	3.61	1.98	31.36	10	17.55	92.44	119.43
Manzana de agua	10.00	80.00	0.02	0.01	1.17	0	0.07	4.67	4.84
Canela entera	0.33	84.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.69	1.23	99.69
Par de longanza o frankfurt	80.00	100.00	5.76	0.18	42.00	23	1.62	172.32	196.95
								VC DES.	553.18
								%DIST. DES.	20.96

ALMUERZO:	HIGADO ENCEBOLLADO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Higado de res	120.0	97.00	23.28	5.35	1.16	93.12	48.1896	4.64	145.97
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.0	100.00	12.00	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.79
Tomate	50.00	92.00	0.57	0.09	1.90	1	0.63	7.59	10.21
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.39	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Glutamato monosódico	3.00	100.00	0.22	0.00	1.74	0.88	0	6.94	7.82
Pan seco molido	20.00	100.00	2.20	0.58	16.50	8.80	5.04	66.00	79.84
Cebolla de cabeza (2)	90.00	87.00	0.97	0.14	7.88	4	1.25	31.46	36.71
Pimienta molida	0.3	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Comino	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
						V.C. ALMUERZO			1263.80
						% DISTR. ALMUERZO			47.51

CENA	POLLO A LA MOSTAZA + ARROZ + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	100.00	7.38	0.45	70.00	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.33	0.90	0.288	4.86	6.05
Carne de Pollo Entero s/menudo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	2.88	0.92	23.05	26.85
Mostaza	8.00	100	0.78	1.58	0.75	3.24	14.18	3.01	20.43
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC CENA.	832.10
								%DIST.CEN.	31.69
		VCT (Gr.)	83.41	73.59	412.80				
		VCT (kcal.)	335.63	662.34	1651.31				
		VCT (%.)	12.84	25.10	62.57				
					100.00			VCT MENU	2638.18

Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

MENU DE PERSONAL - JUNIO 2018

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
01 -02 JUNIO	Arroz a la cubana+ avena + 01 pan	Sopa juliana+ Bisteck encebollado+arroz+ refresco + fruta	Cau cau de pollo, arroz + infusion
03-04-05 JUNIO	Caldo de pata + te + 01 pan	Timpu de res + almendrado de pollo + refresco + fruta	Arroz chaufa con pollo + infusion
06-07-08 JUNIO	Higado encebollado + te + 01 pan	Chairo+ pollo al sillao+ arroz + refresco + fruta	Saltado de vainitas con res + arroz + infusion
09-10-11 JUNIO	Revuelto de verduras+ arroz+ te + pan	Sopa de quinua con res+ carapulcra con chancho+ arroz + refresco + fruta	Pastel de tallarin relleno + infusion
12-13-14 JUNIO	Ají de pollo+ 01 pan + café	Soltero de queso + Pachamanca de pollo + arroz + refresco +fruta	Sopa a la minuta con res + infusion
15-16-17 JUNIO	Adobo+ 01 pan + infusion	Papa a la huancaina+ arroz verde+ pollada + ensalada de vegetales + refresco + fruta	Saltado de molleja + infusion
18-19- 20 JUNIO	Pebre + te + 01 pan	Aguadito de pollo + Guiso de lenteja con bisteck + ensalada criolla+ arroz + refresco + fruta	Yuca arrebozada+ arroz + infusion
21-22-23 JUNIO	Ajiaco de olluco + arroz + infusion + 01 pan	Sopa a la minuta de res+ pollo al horno + arroz + ensalada+ refresco + fruta	Lomo saltado + arroz+ infusion
24-25-26 JUNIO	Milaneza de pescado +arroz + ensalada + 01 pan + infusion	Sopa de semola con pollo + seco de carne + arroz + refresco + fruta	Tortilla de verdura + arroz + ensalada+ infusion
27-28-29 JUNIO	Arroz a la jardinera + huevo frito + 7 cereales + 01 pan	Cazuela de res + Tallarin con pollo + refresco + fruta	Asado de res, arroz + infusion
30-Jun	Guiso de fideos + arroz + 01 pan + infusion	Sopa de chochoca+ Escabeche de pollo arequipeño,camote + refresco + fruta	Pollo frito + arroz + ensalada + infusion

Bravo Cen... Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Quispe Davila
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

01-03 JUNIO 2005

ALIMENTO	P.Bruto (g)	Comestible %	PROT Por (g)	GRASA (g)	CHO (g)	Aporte por alimento PROT	GRASAS	CHO	Precio total
DESAYUNO: Arroz a la cubana + Avena + El pan									
Arroz, mejorado	30.00	100.00	2.84	1.25	21.60	10	12.00	64.40	110.16
Leche evaporada	80.00	100.00	5.80	0.45	8.72	22	36.32	34.88	113.60
Canela molida	0.50	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.13	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.06
Pan de tabacón	30.0	100.00	2.80	0.08	24.54	11.52	0.01	66.10	80.48
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	18.00	0.00	0	18.00	20.04
Aceite Filado o pa	80.0	100.00	7.36	0.45	78.00	29.52	6.00	252.00	313.68
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135	0.00	126.00
Pechuga de pollo	100.0	80.00	7.80	0.30	14.38	4.56	5.04	57.12	83.04
Pecho de gallina	80.00	95.00	7.84	4.84	1.00	31.72	44.44	4.72	83.44
Tomate	25.00	85.00	0.30	0.05	3.97	0.72	0.405	3.81	5.06
Cebolla de cabeza	100.00	87.00	0.84	0.13	7.87	3.78	1.209	35.00	35.24
Sal	7.00	100.00	0.00	0.04	6.57	0.34	0.315	2.30	2.68
V.C. DESAYUNO									1041.62
% DISTR. DESAYUNO									35.75
ALMUERZO: Sopa jalame + Bistec a encebollado+arroz+ refresco + fruta									
Huevo de gallina	8.00	88.00	2.00	0.41	0.00	2.0	0.73	0.00	4.48
Pollo	6.00	88.00	0.11	0.00	0.00	0.42	0.28	1.00	1.00
Ajo	2.00	75.00	0.02	0.00	0.11	0.00	0.00	0.03	0.04
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.60	2.18	5.600	14.58	8.72	26.90
Cebolla perla	10.00	70.00	1.00	0.10	0.27	7.00	1.0	0.90	27.00
Cebolla blanca	45.00	47.00	0.10	0.04	1.00	0.94	0.36	0.41	6.33
Bistec Filado Ch.	40.00	97.00	0.75	0.15	0.34	3.31	1.04	19.36	30.00
Frijoles fresco	15.00	35.00	0.00	0.04	0.24	1.05	0.54	2.08	4.47
Zanahoria	10.00	70.00	0.00	0.04	0.73	0.70	0.36	2.91	3.45
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.04	19.79	6.89	0.74	79.14	80.77
Carne de res	180.0	100.00	21.30	1.00	0.00	80.30	18.40	0.00	80.80
Arroz Filado o pa	300.00	100.00	12.00	0.15	110.70	48.00	6.75	465.60	520.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza	60.00	87.00	0.72	0.11	0.06	3.00	0.96	34.32	38.16
Tomate	40.00	85.00	0.30	0.05	1.78	1.27	0.71	6.81	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.96	0.58	0.54	3.84	5.05
Ajo	4.00	90.00	0.02	0.00	1.28	0.80	0.25	4.50	5.55
Rocoto	4.00	80.00	0.04	0.00	0.38	0.11	0.18	1.18	1.82
Mayonesa	30.00	100.00	0.27	0.00	4.14	1.50	0.27	18.96	20.31
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.40	0.00	0.00	117.60	117.60
Naranja	150.0	80.00	0.75	0.34	12.13	2.90	3.15	48.48	58.32
V.C. ALMUERZO									1142.27
% ALMUERZO									39.20
CENA: Cau cau de pollo, arroz + refresco									
Arroz Filado o pa	90.00	100.00	7.36	0.45	70.00	26.52	6.05	280.00	313.65
Ajos	6.00	80.00	0.02	0.00	1.72	0.80	0.00	4.88	5.35
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	150.0	100.00	3.15	0.15	33.40	12.60	1.35	133.60	147.75
Carne de Pollo E	80.0	70.00	11.84	3.00	0.00	48.14	18.144	0.00	64.28
Cebolla de cabeza	60.00	87.00	0.66	0.06	4.04	2.03	0.72	16.17	21.15
Sal	12.00	100.0	0.14	0.00	0.96	0.58	0.54	3.84	5.05
Perejil	3.00	100.00	0.10	0.00	0.58	0.30	0.18	0.78	1.80
Arvejas frescas	20.00	94.00	0.66	0.00	3.04	2.82	0.72	12.12	14.72
Zanahoria	30.00	70.00	0.14	0.12	2.18	0.87	1.07	8.72	10.36
Aj. amarillo, pan	5.00	85.00	0.32	0.31	0.20	0.85	1.55	0.01	11.72
Hierbas	2.00	94.00	0.02	0.01	0.06	0.12	0.18	0.36	0.72
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	19.98	0.00	0.00	79.94	79.94
V.C. CENA									765.49
% DISTR. CENA									26.46
			67.01	69.30	2896.75				
			201.04	828.74	2896.75				
			10	15	60				
V.C.T. MENU									2949.54

Lic. Educ. J.R. Quispe Bueno
NUTRICIONISTA
CALP 0143

05-04-06 JUNIO 2006

ALIMENTO	peso (kg)	comestible %	PROT (kcal)	GRASA (kcal)	CHO (kcal)	PROT	GRASA	CHO	[illegible]
DESAYUNO: Caldo de pata + Té y 01 pan									
Té sin azúcar	2.00	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Pan de tahonera	50.0	100.00	2.95	5.30	21.34	11.32	5.91	66.15	83.38
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Caldo de res	300	85.00	20.15	4.75	0.05	60.45	42.84	3.40	106.69
Poro	3.00	80.00	0.06	0.31	0.19	0.25	0.17[illegible]	0.73	1.15
Ajos	4.15	75.00	0.02	0.31	0.19	0.08	0.00[illegible]	0.58	0.73
Nabo	3.00	85.00	0.02	0.31	0.09	0.06	0.04[illegible]	0.27	0.41
Ajos	1.00	100.00	0.08	0.31	0.39	0.32	0.07[illegible]	1.22	1.51
Maíz palmera, [illegible]	35.00	92.00	1.08	5.00	22.31	7.63	5.05[illegible]	100.06	112.94
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.00	0.08	0.04	3.99	3.00
Pollo entero	150.00	88.00	3.77	5.10	20.44	11.08	1.18[illegible]	111.74	123.00
Cebolla de cabeza	30.00	87.00	0.33	0.06	3.81	1.71	0.4[illegible]	10.03	12.03
Chuño blanco	40.00	92.00	0.15	0.00	1.81	0.68	0	6.43	7.08
Verduras surtidas	5.00	84.00	0.13	0.00	0.15	0.02	0.17[illegible]	0.73	1.38
Ají colorado seco	3.00	100.00	0.14	0.16	1.17	0.06	1.404	4.73	6.08
					V.C. DESAYUNO				791.02
					% DISTR. DESAYUNO				25.34

ALMUERZO: Tiempo de res + almendrado de pollo + refresco + fruta									
Carne de Pollo [illegible]	160.0	75.00	23.07	4.05	0.00	92.29	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o [illegible]	100.0	100.00	12.35	3.75	115.73	49.39	8.75	486.60	544.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	18.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.00	0.61	0.13	0.00	5.69	5.84
Sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.00	0.00	0.54	3.94	3.00
Perejil	10.00	90.00	0.39	0.04	0.38	1.02	0.36	1.35	2.73
Cebolla de cabeza	80.00	87.00	0.33	0.06	4.54	0.55	0.72	16.17	23.13
Cebolla con [illegible]	0.00	100.00	0.46	0.10	0.00	1.02	1.01	20.22	23.11
Limón	4.00	100.00	0.03	0.01	0.39	0.08	0.01	1.66	1.75
Maní molido con [illegible]	0.00	71.00	0.85	1.71	0.00	0.42	15.40	2.51	21.34
Glasaina	1.00	87.00	0.02	0.01	0.00	0.08	0.07	0.18	0.33
Ají colorado seco	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0.15	0.07	1.20	1.75
Carne de res par	80.00	80.00	5.52	3.04	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Chuño blanco	20.00	92.00	0.18	0.00	1.37	0.68	0.00	6.29	6.93
Yuca blanca	60.00	72.00	0.34	0.08	16.51	1.34	0.76	66.63	68.13
Arroz Pilado o [illegible]	30.00	100.00	2.49	0.18	33.34	0.99	1.80	99.39	104.18
Ajos	10.00	75.00	0.03	0.00	0.30	0.21	0.14	1.44	1.79
Poro	10.00	80.00	0.18	0.05	0.80	0.71	0.45	2.61	3.15
Cocoteros	15.00	88.00	0.13	0.03	0.49	0.62	0.36	1.98	2.76
Zanahoria	30.0	88.00	0.17	0.10	1.90	0.53	0.90	7.62	9.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.01	0.16	0.09	0.06	0.64	0.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.38	0.00	0.00	137.52	137.52
Pisco de uva	100.0	90.00	2.07	0.41	35.95	0.28	3.71	175.52	187.91
					V.C. ALMUERZO				1335.43
					% ALMUERZO				44.94

CENA: Arroz chaufa con pollo + infusión									
carne de pollo pa	100.0	85.00	15.32	3.47	0.00	61.28	31.19	0.00	87.47
Arroz Pilado o pa	120.0	100.00	9.88	2.40	102.38	39.38	8.40	373.44	418.22
Huevo de gallina	30.00	85.00	5.44	3.57	0.45	13.06	15.30	1.65	35.26
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.00	0.08	0.54	3.99	3.00
Cebolla china (E)	15.00	71.00	0.24	0.04	0.00	0.08	0.36	3.23	4.50
Pimiento	25.00	80.00	0.31	0.10	1.80	1.28	0.90	6.38	8.57
Bilbao	4.00	100.00	0.45	0.30	0.94	1.81	2.40	0.18	5.42
Poro	0.50	121.00	0.08	0.00	0.09	0.08	0.00	0.00	0.08
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Hierbas	10.00	84.00	0.17	0.05	0.38	0.60	0.45	1.51	2.61
					V.C. CENA				864.80
					% DISTR. CENA				28.81
	VCT (kcal)		111.81	67.00	475.98				
	VCT (kcal)		446.82	536.00	1903.92	2987.30			
	VCT (%)		15	18	63	100.00			
							V.C.T. HOMO		2987.30

DIA 07 DE JUNIO 2018

ALIMENTO	gripar	comestible	PRECIO	GRASA	CHO	[illegible]			[illegible]
	(g)	%	(x 1g)	(g)	(g)	PRECIO	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Higado encebollado + 50 + 0.5 pan								
Higado de res	100.0	97.00	19.40	0.08	3.87	77.60	40.158	3.87	121.64
Arroz Pilado a p.	80.0	100.00	7.38	0.40	78.82	60	0.08	380.80	913.00
Tomate	20.00	90.00	0.15	0.04	3.70	1	0.20	3.40	4.06
Ajo	5.00	85.00	0.34	0.03	1.70	0.09	0.305	5.17	6.40
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.80	20.00	0.00	0.00	160	0.00	160.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.00	0.08	0.14	0.14	0.00
Cilantrillo menu	3.00	100.00	0.23	0.00	1.74	0.69	0	8.98	7.02
Pan pico molido	15.00	100.00	1.85	0.42	12.38	5.55	3.78	46.50	55.83
Cebolla de cabeza	30.00	87.00	0.31	0.05	2.85	1	0.47	13.80	15.73
Pimiento morrón	5	100	0.25	0.04	1.91	1.07	2.18	7.82	10.78
Comino	2	100	0.12	0.01	0.26	0.48	0.554	0.52	10.06
Pan de hamburg.	30.0	100.00	3.80	0.08	21.94	11.40	0.61	65.82	88.43
Té sin azucar	2.00	80.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.02	0.03
Aceite noble	15.00	100.0	5.00	0.00	14.70	0.90	0	55.20	55.05
						V.C. DESAYUNO			880.64
						% DISTR. DESAYUNO			27.54

ALMUERZO: Chanfaina de pollo al vino + arroz + ensalada + fruta									
Higado de pollo	28.00	100.00	4.74	0.17	0.20	18.90	10.08	0.80	29.64
Sangre de res pec.	18.00	70.00	7.46	0.06	0.00	29.82	5.04	0.00	34.86
Ajos	6.00	90.00	5.11	0.03	0.20	0.43	0.2853	1.20	1.93
Sale	3.00	75.00	0.02	0.00	0.11	0.06	0.0405	0.63	0.54
Tuqo	45.00	100.00	3.44	0.03	20.48	12.76	6.4	117.92	137.08
Cebolla blanca	15.00	87.00	0.19	0.04	1.28	0.32	0.3807	3.41	3.39
Sal	11.00	100.00	0.13	0.06	0.00	0.03	0.066	0.01	4.53
Mala Pisco Ch	40.00	97.00	0.75	0.13	0.04	3.01	1.5415	25.56	30.00
Cebolla blanca	25.00	95.00	0.89	0.07	2.27	3.90	0.63	8.07	15.60
Zanahoria	15.00	72.00	0.22	0.04	0.73	0.14	0.3555	2.91	3.45
Aj. colorado pec.	1.00	90.00	0.24	0.04	0.31	0.17	0.36004	1.20	1.73
Caldo de Pollo E	180.0	70.00	20.07	4.00	0.00	90.36	36.28	0.00	126.64
Ajos	5.00	100.00	5.57	0.45	0.04	2	4.32	0.16	6.16
Pimiento	20.00	90.00	0.26	0.04	1.28	1	0.73	5.11	6.84
Cebolla china (2)	20.00	71.00	0.32	0.06	1.07	1	0.61	8.70	9.28
Chuño	80.0	100.00	3.55	0.16	85.92	23	1.44	254.08	280.32
Pluga blanca	180.0	92.00	1.72	0.08	19.29	8.99	0.14	73.14	90.77
Ajos	3.00	90.00	5.13	0.05	0.73	0.34	0.17	3.90	3.82
Sal	10.00	100.00	0.13	0.08	0.00	0.45	0.48	0.18	4.71
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.00	90.00	0.00	0.01	0.18	0.09	0.08345	0.64	0.73
Aj. colorado pec.	1.00	90.00	0.00	0.04	0.46	0.22	0.34700	1.60	2.40
Arroz Pilado a p.	100.00	100.00	12.30	0.75	115.78	49.20	0.75	460.00	520.75
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	30.01	0.00	0.00	120.02	120.02
Manzana	100.00	85.00	0.38	0.10	16.04	1.20	1.15	34.48	37.14
						V.C. ALMUERZO			1391.11
						% DISTR. ALMUERZO			43.62

CENA: Bistec de cerdo, arroz, ensalada									
Carne de res pol.	80.0	85.00	14.48	1.00	0.00	57.94	8.792	0.00	67.72
Arroz Pilado a p.	80.0	100.00	7.38	0.40	78.82	29.52	4.08	380.08	413.68
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	4.00	90.00	5.13	0.03	0.27	0.72	0.23	5.68	4.84
Vainitas (2)	20	90.00	0.17	0.10	2.51	3	0.27	20.48	14.20
Zanahoria	15.00	70.00	0.13	0.10	1.02	0.474	0.84	7.17	8.62
Pluga blanca	200.00	92.00	3.44	0.10	85.07	13.76	1.48	146.28	161.54
Sal	18.00	100.00	0.02	0.08	1.48	0.36	0.81	0.00	7.50
Tomate	40.00	90.00	0.25	0.07	1.50	1.10	0.63	6.19	7.90
Cebolla de cabeza	65.00	87.00	0.61	0.05	4.00	3.44	0.73	19.68	22.91
Aj. colorado pec.	5.00	90.00	0.28	0.02	0.39	1.14	0.88	6.38	13.99
Vainitas	5.00	94.00	0.08	0.03	0.18	0.31	0.14	0.78	1.33
Azúcar rubia	80.00	100.00	0.00	0.00	39.68	0.00	0.00	117.98	117.98
							V.C. CENA		867.11
							% DIST.CENA		29.84
	VCT (lb.)		129.67	77.62	561.17				
	VCT (pcs.)		462.58	553.00	2327.09				
	VCT (k.)		18.80	21.60	71.28				
							VCT. MENU		3236.63

Lic. Nutr. Dietista
Héctor Cuba Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gloria R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
CMP 6143

09-10-11 JUNIO 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	porción (g)	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	COSTO
DESAYUNO: Revuelto de verduras,arroz + fruta									
Tilo sin azúcar	3.00	34.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.02	0.03
Arroz rojo	20.00	130.00	0.08	0.02	19.66	0.32	0	78.64	78.64
Pan de trigo	50.00	130.00	2.58	0.05	31.54	11.32	0.91	63.16	66.46
Aceite mezcla	30.00	54.00	1.15	0.15	3.05	4.6	0.87	12.19	17.46
Huevos (3)	50.00	81.00	1.05	0.14	3.68	4.37	1.23	14.74	20.34
Desayuno	40.00	70.00	0.18	0.02	2.91	0.72	1.42	11.63	13.81
Queso paria	20.00	130.00	5.68	4.02	3.46	22.46	84.02	2.91	109.24
Leche evaporada	15.00	130.00	1.05	1.32	1.64	4.20	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina	15.00	86.00	1.08	1.23	3.25	7.94	11.11	1.00	20.11
Cebolla de cabeza	20.00	67.00	0.47	0.07	3.76	1.88	0.49	15.14	17.52
Haba blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	19.29	8.60	0.74	73.14	82.37
Arroz Pilado o pu	50.0	130.00	7.28	0.49	79.00	28.93	4.39	305.39	343.69
Ajos	5.00	90.00	0.22	0.00	1.23	0.90	0.09	4.96	6.00
Aceite vegetal	15.00	130.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Perejil	4.00	50.00	0.15	0.01	0.19	0.08	0.09	0.57	1.00
Tomate	20.00	54.00	0.08	0.00	0.40	0.20	0.09	1.60	2.40
Sal	5.00	130.00	0.14	0.00	0.08	0.56	0.04	0.34	0.95
						V.C. DESAYUNO			971.13
						% DISTR. DESAYUNO			25.00
ALMUERZO: Sopa de quinoa con res+ cangrejera con chanchito+ arroz + refresco + fruta									
Cebolla blanca	40.00	47.00	0.13	0.04	1.20	0.53	0.34	4.81	5.68
Maíz Fresco Ch	40.00	57.00	0.15	0.19	8.24	3.01	1.44	25.79	30.00
Ajos	10.00	75.00	0.05	0.02	0.36	0.21	0.14	1.41	1.76
Poro	10.00	86.00	0.18	0.09	2.50	0.77	0.45	2.01	3.13
Col blanca	10.00	50.00	0.08	0.00	2.20	0.35	0.16	1.31	1.84
Carnes Cerdo	70.00	100.00	4.08	1.74	19.89	16.32	15.66	19.56	101.54
Habas frescas	20.00	35.00	0.19	0.06	1.61	3.18	0.60	2.26	10.85
Pollo	5.00	90.00	0.03	0.01	0.14	0.15	0.01	0.11	0.28
Cebollas	70.00	70.00	0.08	0.05	1.45	1.36	0.71	5.81	8.00
Papa blanca	100.0	82.00	1.12	0.08	19.29	8.60	0.74	73.14	82.27
Carne de res	50.0	85.00	8.16	1.28	0.00	32.64	11.09	0.00	43.73
Ajos	5.00	90.00	0.17	0.02	0.00	0.67	0.21	0.01	0.88
Aceite vegetal	30.00	130.00	0.00	30.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Sal	10.00	130.00	0.22	0.00	1.46	0.86	0.01	5.69	7.56
Carne de Cerdo	160	90.00	18.40	18.36	0.00	73.76	173.86	0.00	247.62
Papa seca	80.00	130.00	0.56	0.06	59.06	26.24	0.54	236.24	263.02
Arroz Pilado o pu	150.00	130.00	12.35	0.75	115.00	49.20	6.75	460.00	522.75
Maíz crudo con	25.00	71.00	4.28	8.96	3.14	17.11	77.03	12.57	126.68
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.47	0.07	3.76	1.88	0.63	15.14	17.65
Tomate	30.00	89.00	0.24	0.00	1.28	0.96	0.00	5.15	6.09
Ajos	4.00	90.00	0.22	0.00	1.20	0.89	0.04	4.82	5.69
Pimiento	5.00	90.00	0.05	0.00	0.31	0.22	0.00	1.46	1.69
Laurel	5.00	130.00	0.00	0.01	0.45	0.10	0.09	1.84	2.03
Manteca	25.00	130.00	0.14	0.00	2.30	0.56	0.10	9.66	10.32
Arroz rojo	25.00	130.0	0.08	0.02	24.58	0.40	0.09	98.36	98.85
Plátano de seda	150.0	90.00	2.00	0.41	38.96	8.28	3.73	175.82	187.83
						V.C. ALMUERZO			6080.49
						% ALMUERZO			54.07
CENA: Pastel de tallarines integrales									
Tallarín tallarín	100	90.0	5.70	0.00	41.70	22.80	0.00	167.04	189.84
Huevo de gallina	25.00	86.00	3.31	3.00	0.44	13.23	18.00	1.76	33.02
Leche evaporada	25.00	130.00	1.75	2.20	2.73	7.00	19.25	10.92	36.13
Carne de res gra	80.00	85.00	14.08	1.00	0.00	56.32	9.70	0.00	67.03
Cebolla de cabeza	40.00	67.00	0.38	0.05	3.00	1.50	0.40	12.11	14.18
Ajos	5.00	90.00	0.22	0.02	1.23	0.90	0.09	4.96	6.00
Aceite vegetal	30.00	90.00	0.00	22.40	0.00	0.00	201.6	0.00	201.60
Ají colorado arro	5.00	90.00	0.24	0.07	3.00	0.95	0.3060	7.08	11.32
Sal	10.00	100.00	0.14	0.00	0.80	0.56	0.04	3.04	3.64
Anticar rabo	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
						V.C. CENA			703.48
						% DIST. CENA			20.01
	VCT (kc)		114.53	106.12	328.51				
	VCT (kcal)		448.57	938.99	2114.69	3515.24			
	VCT (%)		13	27	60	100			
							VCT. MENU		3515.11

BRAVO CONSECOMERCIAL S.A.
Héctor Chalupe Tir.
REPRESENTANTE

Jorge Durán

12-13-14 JUNIO 2018

ALIMENTO	peso (g)	comestible %	PROT Aa (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	VITAMINA
Desayuno:	Aj de pollo + OL gua + café								
Carne de Pollo B	50.00	75.00	7.21	1.32	0.00	28.84	11.34	0.00	40.18
Leche evaporada	12.00	100.00	0.72	0.81	1.06	2.88	7.26	4.24	14.38
Queso fresco	12.00	100.00	2.40	2.00	0.00	11.28	27.00	0.00	38.52
Pan c/ mdo. con	8.00	71.00	1.37	2.74	1.00	5.48	19.64	4.00	34.24
Aceite Pollo o pa	80.00	100.00	7.36	0.45	70.00	29.52	4.05	280.00	313.62
Pan blanco	120.0	60.00	1.72	0.06	15.76	6.88	0.74	73.54	80.77
Cebolla de cabe	20.00	70.00	0.10	0.00	1.21	0.70	0.00	4.84	5.54
Ajos	3.00	85.00	0.09	0.01	0.46	0.26	0.12	1.85	2.43
Sal	10.00	100.00	0.12	0.00	0.00	0.24	0.48	2.28	4.01
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Aj amarillo seco	5.00	90.00	0.19	0.18	1.68	0.76	1.47	6.74	8.97
Galletas de soda	3.00	100.00	0.30	0.44	2.08	1.21	3.97	8.32	13.50
Anetillos	3.00	90.00	0.04	1.40	0.04	0.15	12.60	1.28	14.03
Huevo de gallina	10.00	75.00	1.52	0.95	0.27	6.08	8.51	2.51	15.20
Tomate	30.00	100.00	0.24	0.06	1.20	0.96	0.54	4.78	6.28
Pan de leche/ca	30.0	100.00	2.85	0.09	21.54	11	0.81	85.16	96.97
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.62	0	0.00	78.48	78.48
Café en polvo	4.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
								VC DESAY.	908.51
								%DIST. DES.	29.27

ALMUERZO:	Sudado de queso + Pachamanca de pollo + arroz + ensalada + fruta								
Queso parrilla	30.00	100.00	6.42	9.00	0.00	22.50	81.00	0.00	318.90
Habas frescas	40.00	35.00	1.58	0.11	3.03	6.30	1.01	14.30	21.86
Zanahoria	50.00	70.00	0.34	0.30	9.00	8.05	1.78	14.54	17.26
Maíz Fresco Ch	50.00	57.00	1.13	0.27	9.51	4.51	2.46	38.03	45.01
Cebolla de cabe	40.00	57.00	0.38	0.09	3.09	1.90	0.46	12.31	14.67
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.27	0.60	0.87
Orégano	1.00	30.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.00	0.13	0.24
Tomate	30.00	80.00	0.18	0.06	1.03	0.77	0.45	4.13	5.35
Sal	8.00	100.0	0.10	0.04	0.00	0.80	0.36	0.00	1.16
Cerdo de Pollo B	150.0	70.00	23.07	4.00	0.00	80.25	36.00	0.00	116.25
Cebada tostada	100.0	84.00	1.18	0.35	21.58	4.70	3.27	86.35	93.32
Maíz Fresco. Ch	80.0	57.00	1.53	0.36	12.08	4.60	3.24	48.31	56.15
Habas frescas	30.0	35.00	1.18	0.08	2.73	4.13	0.76	10.92	15.81
Huacatay	1.00	50.00	0.09	0.00	0.04	0.11	0.04	0.17	0.32
Cilantro	10.00	57.00	0.19	0.07	0.46	0.15	0.67	1.83	2.65
Ajos	3.00	90.00	0.09	0.01	0.46	0.28	0.12	1.85	2.25
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Arroz Pilado o pa	150.0	100.00	12.00	0.75	116.70	48.00	6.75	466.80	521.55
Sacha	3.00	100.00	0.13	0.19	3.03	0.39	1.71	9.09	11.19
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Orégano molido	0.10	100.00	0.02	0.00	0.15	0.07	0.00	0.57	0.59
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.10	0.05	0.11	0.39	0.54
Comino	0.05	100.00	0.01	0.00	0.13	0.02	0.00	0.48	0.50
Aj amarillo seco	1.50	90.00	0.07	0.05	0.60	0.28	0.72	2.39	3.40
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.00	0.68	0.54	0.00	1.22
Cebolla cm cabe	10.00	100.00	0.05	0.02	0.19	0.51	1.98	38.71	41.20
Limón	5.00	100.00	0.03	0.01	0.49	0.15	0.09	1.96	2.19
Anetos rabo	30.00	100.00	0.08	0.02	39.49	0.90	0.63	157.96	157.96
Pulpa de cerdo	100.0	87.00	2.23	3.45	31.26	8.93	4.37	124.99	137.54
						VC. ALMUERZO			1080.87
						% DISTR. ALMUERZO			31.32

CENA:	Sopa a la minuta con res + infusión								
Carne de res pul	60.0	100.00	13.98	1.94	0.00	50	9.30	0.00	59.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa	5.00	85.00	0.24	0.03	1.24	1	0.31	5.17	6.48
Pimo	12.00	75.00	0.06	0.02	0.42	0	0.18	1.73	2.14
Poro	12.00	75.00	0.24	0.01	0.80	1	0.09	3.34	4.34
Nabo	12.00	75.00	0.02	0.01	0.23	0	0.10	1.30	1.57
Sal	10.00	100.00	0.00	0.00	1.45	0	0.81	5.93	7.58
Pepa dulce	50.0	80.00	1.30	0.31	14.40	0.51	0.04	59.00	64.60
Polenta	80.00	100.00	7.20	1.10	62.30	30	1.44	250.34	281.78
Orégano seco	3.00	100.00	0.00	0.00	0.18	0	0.18	1.38	1.56
Tomate	35.00	90.00	0.30	0.02	1.00	1	0.45	4.26	5.69
Cebolla de rabo	30.00	84.00	0.21	0.10	2.70	3	0.90	22.28	26.21
Menestra cocida	5.00	95.00	0.20	0.03	0.24	1	0.27	1.13	2.14
Hierba	3.00	100.00	0.20	0.00	0.60	1	0.72	2.24	3.96
Anetos rabo	10.00	100.00	0.20	0.00	0.60	3	0.00	39.32	39.32
								VC CENA	980.44
								%DIST CENA	19.41
		VCT SR.	136.80	78.70	489.84				
		VCT REAL	827.44	718.83	1935.15				
		VCT %	16.71	23.14	63.09			VCT MENU	3480.82
				100.00					

BRAVO CONSULTORES & SERVICIOS

Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys M. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6142

13-15-17 JUNIO 2018

MENÚ DIA 17 DE JUNIO

ALIMENTO	peso neto (g)	porcentaje (%)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASA	CHO	VALOR
Carne de Cerdo	200	70.00	31.52	22.05	0.00	84.10	198.45	0.00	282.01
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	18.38	6.88	0.728	75.14	82.77
									364.78

ALIMENTO	peso neto (g)	porcentaje (%)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASA	CHO	VALOR
DESAYUNO: Jugo de cereza, de guayaba									
Té de canela	5.00	84.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	5.00	84.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.11	0.11
Clavo de olor	5.00	84.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.7	0.00	0.00	78.81	78.81
Pan de hallaca	60.00	100.00	8.76	0.19	45.1	23.04	1.82	172.12	196.98
Carne de Cerdo	150	80.00	17.28	16.12	0.00	69.12	193.08	0.00	262.20
Panela entera	5	100.00	0.40	0.40	3.18	1.60	3.96	12.72	17.88
Colágeno seco	2.00	70.00	0.00	0.01	0.14	0.00	0.03	0.83	0.73
Cebolla de rabo	80.00	87.00	0.75	0.11	0.08	3.00	0.96	24.23	28.19
Ajo	10.00	100.0	0.18	0.08	1.28	0.72	0.88	4.92	6.52
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.03	0.15	0.00	0.27	0.60	0.87
Al adobado crudo	1.00	99.00	0.19	0.21	1.05	0.76	1.91	8.08	9.66
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cambray	1	100	0.04	0.00	0.79	0.16	0.00	3.16	3.32
Cebolla larga	80.00	100.00	0.80	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
					V.C. DESAYUNO				877.85
					% DISTR. DESAYUNO				24.07
ALMUERZO: Pasa a la fuente: arroz verde: pollo + ensalada de vegetales + refresco + fruta									
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	18.38	6.88	0.728	75.14	82.77
Hallaca de verde	10.00	100.00	1.01	1.47	5.68	4.04	13.23	22.72	44.47
Maní crudo pel	5.00	71.00	0.08	1.11	0.60	3.47	10.03	2.41	21.94
Leche evaporada	10.00	85.0	0.67	0.77	1.04	3.68	6.93	4.16	14.79
Queso para	10.00	100.00	2.90	3.90	0.30	11.60	27.00	1.20	39.82
Mostaza	2.00	84.00	0.00	0.01	0.08	0.23	0.09	0.28	0.60
Ají verde (1)	5.00	87.00	0.08	0.83	0.42	0.34	5.8412	1.68	7.84
Arroz Pollo a la	150.0	100.00	12.00	0.75	115.15	48.00	5.25	460.60	513.85
Carne de Pollo E	150.0	70.00	23.07	4.83	0.00	92.28	33.789	0.00	126.06
Arvejas frescas	25.00	94.00	0.98	0.05	2.94	3.92	0.735	10.12	14.77
Cilantro	20.00	87.00	0.38	0.15	0.80	1.52	1.0395	3.19	5.75
Vainitas (2)	30.00	81.00	1.08	0.14	3.69	4.32	1.0962	14.74	20.16
Ensalada vegeta	12.00	87.00	0.03	0.10	0.97	1.20	0.94284	3.88	6.03
Zanahoria	50.00	78.00	0.24	0.20	3.60	0.96	1.7715	14.04	17.78
Repollo (2)	60.00	81.00	1.48	0.27	1.74	5.92	2.4705	6.96	15.40
Cominos	0.40	100	0.00	0.00	0.32	0.00	0.01	1.27	1.28
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.08	0.01	0.07	0.25	0.36
Ají verde (2)	5.00	87.00	0.08	0.83	0.42	0.34	5.8412	1.68	7.84
Pimiento	10.00	83.00	0.13	0.04	0.04	0.52	0.3735	0.16	3.43
Ajo	4.00	90.00	0.16	0.03	0.90	0.72	0.2304	3.60	4.64
Aceite vegetal	15.00	60.00	0.00	13.50	0.00	0.00	121.5	0.00	121.50
Galletas marca	2.00	100.00	0.07	0.00	1.74	0.14	0	6.94	7.08
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.08	0.68	0.54	0.32	1.54
Rocoto	5.00	90.00	0.06	0.03	0.44	0.30	0.24	1.77	2.31
Cebolla rabo cabe	15.00	100.00	0.45	0.12	5.08	1.80	1.08	20.32	23.21
Limón	4.00	100.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.09	0.16	0.25
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.00	0.00	0.00	76.04	76.04
Naranjada	150.00	99.00	0.08	0.13	18.02	1.92	1.16	72.08	77.16
					V.C. ALMUERZO				1261.75
					% DISTR. ALMUERZO				44
CENA: Salmón de rodajas + arroz + infusión									
Filete, rodaja de	100.00	70.00	15.00	15.30	1.00	60.40	137.70	8.40	206.50
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	22.04	8.27	0.89	87.77	96.92
Tomate	10.00	90.00	0.08	0.02	0.40	0.30	0.18	1.70	2.20
Cebolla de cabeza	40.00	87.00	0.30	0.05	3.00	1.20	0.45	12.11	14.16
Arroz Pollo a la	50.0	100.00	7.00	0.45	70.00	28.00	4.05	280.00	312.05
Sillao	5.00	94.00	0.53	0.45	0.08	2.12	4.05	0.16	6.37
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajo	5.00	90.00	0.16	0.03	0.88	0.80	0.27	3.52	4.59
Cominos	2.00	100	0.08	0.00	1.58	0.32	0.04	6.32	6.71
Pimienta molida	2.00	100	0.17	0.10	1.27	0.67	1.44	5.08	7.19
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.08	0.68	0.54	0.32	1.54
Hierbas	5.00	84.00	0.06	0.03	0.18	0.30	0.24	0.72	1.26
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.00	0.00	0.00	76.04	76.04
					V.C. CENA				923.02
					% DISTR. CENA				32
	VCT (Gr.)		100.30	93.80	507.81				
	VCT (Kcal.)		401.44	844.84	2028.77				
	VCT (%)		14.07	29.59	56.34				
					V.C.T. MENÚ				2864.25

Lic. Gladys E. Quique Duran
NUTRICIONISTA
CSP 0148

19-12- 20 JUNIO 2019

ALIMENTO	gramos (g)	comestible %	PROT (kc g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	Total kcal
DESAYUNO: Pedro, Café y pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.00	0.10	0.18
Azúcar rubia	80.00	100.00	0.00	0.00	34.4	0.00	0	137.60	137.60
Pan de abonado	30.00	100.00	2.88	0.08	21.9	11.52	0.81	58.10	58.43
Carne de Pollo S	100.00	70.00	14.41	0.50	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o p.	40.00	100.00	3.28	0.23	31.12	13.12	1.90	124.48	139.48
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Huevo	8.00	75.00	0.00	0.01	0.00	0.13	0.001	0.00	1.07
Pera	6.00	90.00	0.11	0.00	0.00	0.63	0.20512	1.20	1.92
Melón	8.00	65.00	0.02	0.01	0.01	0.13	0.07128	0.07	0.14
Guayaba roja	15.00	80.00	0.05	0.00	8.11	10.37	7.4115	32.45	50.23
Papa blanca	100.00	80.00	1.72	0.08	18.70	6.88	0.728	74.14	82.77
Papa blanca	50.00	70.00	0.86	0.07	13.79	1.13	0.63	55.27	56.77
Chuño blanco	25.00	80.00	0.86	0.00	0.58	0.30	0	2.32	2.62
Pimienta entera	0.05	100	0.01	0.01	0.06	0.00	0.0075	0.20	0.21
Sal	4.40	100.00	0.00	0.00	0.36	0.01	0.008	1.44	1.45
Cebolla de cabeza	10.00	87.00	0.04	0.00	0.76	0.35	0.1208	3.03	3.53
Ajos	2.00	80.00	0.02	0.01	0.44	0.30	0.1503	1.76	2.42
Verduras surtidas	5.00	80.00	0.10	0.00	0.28	0.77	0.252	1.04	2.06
						V.C. DESAYUNO			791.68
				% DIST. DESAYUNO					23.84

ALMUERZO: Aguadito de pollo + Cecina de lomitos con bistecki + ensalada criolla+ arroz + refresco + fruta									
Carne de Pollo S	50.00	70.00	7.21	1.55	0.00	31	12.15	0.00	43.20
Ajos	4.00	75.00	0.02	0.01	0.13	0.09	0.06	0.52	0.74
Pera	2.00	65.00	0.04	0.01	0.13	0.14	0.10	0.52	0.80
Nabo	3.00	80.00	0.01	0.00	0.09	0.03	0.02	0.13	0.24
Arroz Pilado o p.	30.0	100.00	2.46	0.15	23.04	10	1.35	92.16	104.55
Sancochado	20	75.00	0.00	0.00	1.45	0	0.71	5.81	6.52
Papa blanca	50.0	80.00	0.87	0.05	10.28	4	0.47	41.00	45.31
Cilantro	15.00	87.00	0.08	0.11	0.64	1	1.00	2.56	4.62
Espinaca negra	15.00	87.00	0.41	0.12	0.71	1.87	1.15	2.85	5.90
Arvejas frescas	15.00	54.00	0.30	0.00	1.20	1	0.27	4.80	6.07
Ajos	5.00	80.00	0.02	0.00	1.20	0.80	0.25	4.80	6.05
Pimienta	40.00	80.00	0.68	0.15	2.88	3	1.35	11.52	15.87
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabeza	40.00	87.00	0.08	0.00	3.00	1.90	0.45	12.11	14.46
Lentejas	120	80.00	25.75	0.90	68.06	86.76	8.64	224.24	320.00
Carne de res	120.0	100.00	25.55	1.83	0.00	102.24	17.55	0.00	119.79
Arroz Pilado o p.	100.00	100.00	12.30	0.75	116.12	49.20	6.75	465.50	521.70
Tomate	30.00	90.00	0.24	0.00	1.38	0.72	0.00	5.11	5.83
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0.80	0.36	2.62	3.77
Rocoto	4.00	90.00	0.04	0.07	0.32	0.17	0.63	1.18	1.98
Mayonesa	20.00	100.00	0.18	0.82	0.18	0.72	0.18	13.64	13.54
Azúcar rubia	15.00	100.0	0.00	0.00	14.16	0.00	0.00	56.64	56.64
Naranja	150.0	90.00	0.72	0.34	12.12	2.88	3.06	48.48	54.42
						V.C. ALMUERZO			1436.30
						% DISTR. ALMUERZO			43.70

CENA: Pollo enrollado , arroz, ensalada + infusión									
Yuca blanca	100.00	90.00	0.04	0.16	31.44	0.36	1.44	125.76	126.76
Queso para	25.00	100.00	7.00	7.50	0.00	35.00	67.50	0.00	98.50
Huevo de gallina	15.00	88.00	1.08	1.00	0.26	7.94	11.11	1.08	20.11
Pechuga de pollo	70.00	100.00	3.15	3.50	22.44	12.60	6.40	89.76	107.76
Arroz Pilado o p.	50.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Tomate	40.00	90.00	0.24	0.07	1.55	1.18	0.63	6.19	7.99
Papaya o Papa	80.00	72.00	0.28	0.20	1.50	1	0.63	5.06	7.69
Leche evaporada	15.00	100.00	1.08	1.20	1.80	6	10.80	6.72	23.52
Sal	8.40	100.00	0.11	0.04	0.69	0.40	0.36	2.76	3.54
Aceite vegetal	35.00	80.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Hierbas	2.00	54.00	0.00	0.01	0.08	0.12	0.12	0.36	0.60
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
						V.C. CENA			1103.10
						% DISTR. CENA			33.60
	VCT (Kc)		101.42	71.81	460.34				
	VCT (kcal.)		405.73	646.29	1840.07				
	VCT (%)		12	19.98	55.94				
							VCT. MENU		3292.10

DAVID CONSULTORIA Y SERVICIOS
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gloria R. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

[illegible]

ELEMENTO	gramos (g)	porciones %	costo (M. $)	costo (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASAS	CHO	TOTAL
DESAYUNO: Almuerzo almorzar arroz + ki + 01 gas									
Té sin azucar	3.00	94.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.00	0.01
Clavo de olor	0.08	94.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01
Canela molida	0.03	94.00	0.01	0.00	0.02	0.02	0.02187	0.97	0.99
Azucar rubia	15.00	100.00	0.06	0.00	14.75	0.06	0	58.99	59.06
Pan de Molienda	30.00	100.00	2.88	0.00	21.84	17.42	3.81	85.95	99.48
Queso paico	30.00	100.00	5.40	0.00	0.00	35.04	81.00	3.90	119.94
Leche evaporada	30.00	100.00	1.80	1.80	2.70	5.04	14.55	8.73	28.32
Huevo de gallina	30.00	98.00	2.85	1.02	0.84	10.98	14.82	1.47	29.61
Pisco blanco	100.0	92.00	1.77	0.08	18.29	0.68	0.738	73.14	80.17
Glucosa	100.00	91.00	1.00	0.08	13.51	4.08	0.8100	52.65	56.58
Aceite Filado o p.	100.0	100.00	7.38	5.40	70.20	39.50	4.05	280.80	324.35
Aj colorado seco	0.60	88.00	0.02	0.00	0.20	0.13	0.02808	0.80	1.13
Sal	10.00	100.00	0.12	0.00	0.80	0.48	0.09	3.20	4.21
Ajes	3.00	88.00	0.13	0.00	0.79	0.54	2.1186	3.60	3.63
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72	0.00	72.00
Cebolla de cabeza	15.00	67.00	0.14	0.00	1.14	0.56	0.18	4.54	5.28
						V.G. DESAYUNO			870.01
						% DIST. DESAYUNO			24.18

ALMUERZO:	Sopa a la minuta de res: pollo al horno + arroz + ensalada: tomates + fruta								
Carne de res	90.0	100.00	9.00	1.45	0.00	68	10.05	0.00	81.45
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	5.00	88.00	0.04	0.03	1.20	1	0.91	8.17	8.43
Ajíes	10.00	75.00	0.08	0.03	0.40	3	0.18	1.75	3.16
Pavo	10.00	75.00	0.04	0.07	0.80	1	0.68	3.74	4.58
Nuez	10.00	75.00	0.05	0.03	0.80	3	0.18	1.80	1.47
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.80	3	0.45	3.20	4.21
Pisco blanco	90.0	92.00	1.63	0.08	16.87	4.13	0.69	43.86	48.48
Frutas	80.00	100.00	7.92	0.13	62.50	22	1.44	250.24	281.76
Ortigana seca	3.00	100.00	0.06	0.03	0.84	3	0.14	1.36	1.56
Pisco blanco	100.00	92.00	1.73	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.17
Tomate	20.00	98.00	0.80	0.05	1.00	1	0.45	4.00	5.45
Cebolla de cabeza	80.00	94.00	0.71	0.13	8.72	7	0.91	22.76	30.51
Verduras surtidas	5.00	92.00	0.30	0.05	0.38	1	0.27	1.51	2.18
Carne de Pollo s	150.0	55.00	20.33	4.00	5.80	110.00	44.05	8.00	166.15
Frutas Filado o p.	150.0	100.00	12.33	0.75	118.72	49.50	0.75	498.80	522.75
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Ajes	4.00	92.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.23	3.88	4.84
Lechuga redonda	40.00	95.00	0.49	0.05	5.60	1.98	0.68	5.60	8.65
Tomate	30.00	98.00	0.22	0.05	1.50	0.66	0.45	4.94	5.95
Pimiento	10.00	90.00	0.28	0.05	0.31	1.00	0.30	1.88	3.13
Cebolla de cabeza	60.00	67.00	0.58	0.08	4.84	3.36	0.73	16.97	21.15
Aj colorado seco	5.00	88.00	0.24	0.27	2.30	0.90	2.36	7.66	11.32
Cebolla con ajos	5.00	100.00	0.49	0.13	0.28	0.08	0.07	1.88	1.18
Limón	4.00	100.00	0.02	0.01	0.32	0.00	0.06	11.76	11.96
Aceite oliva	30.00	100.00	0.03	0.05	26.40	8.67	3.07	123.90	135.65
Pikaria de cerdo	100.0	92.00	2.31	0.44	38.81	8	0.00	0.00	8.63
						V.G. ALMUERZO			1755.84
						% DIST. ALMUERZO			48.72

CENA: Carne salteada + arroz inflados									
Carne de res	90.0	100.00	10.35	0.00	0.00	91	22.86	0.00	92.22
Pisco blanco	100.0	92.00	1.73	0.08	18.29	0.68	0.74	73.14	80.17
Tomate	10.00	98.00	0.08	0.00	0.60	0.33	0.15	1.70	2.20
Cebolla de cabeza	40.00	67.00	0.38	0.05	3.63	1.50	0.46	12.11	14.13
Aceite filado o p.	100.0	100.00	7.38	5.40	70.20	39.50	4.05	280.80	323.85
Bolao	6.00	94.00	0.60	0.10	0.00	3.76	0.06	0.24	4.06
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajes	3.00	98.00	0.18	0.03	0.86	0.66	0.21	3.60	4.16
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cominos	0.33	100	0.01	0.00	0.16	0.09	0.00	0.64	0.67
Pimienta molida	0.33	100	0.02	0.00	0.10	0.07	0.14	0.61	0.72
Sal	10.00	100.0	0.18	0.00	1.20	0.72	0.09	4.80	5.30
Papas	1.00	94.00	0.00	0.01	0.90	0.18	0.01	0.20	0.40
Azucar rubia	10.00	100.00	0.06	0.00	14.75	0.06	0.00	58.99	59.06
						V.G. CENA			977.78
						% DIST. CENA			27.12
	VET (Kc)		110.00	105.01	349.37				
	VET (Kcal)		461.76	440.45	2073.24				
	VET (%)		11.00	10.51	62.39	100.00			
					V.C.T. DIARIO				3603.61

Héctor Cárdenas
REPRESENTANTE

24-25-26 JUNIO 2018

ALIMENTO	[illegible]	[illegible]	PROT	GRASA	CHO	[illegible]			[illegible]
	(g)	%	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Mitonera de pescado tarrro + ensalada + El pan + infusion									
Pescado	180.0	100.00	21.60	3.60	0.00	90.40	25.13	1.00	120.53
Arroz Pilada s.p.	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	26.82	4.05	280.08	312.60
Sal	15.00	100.00	0.12	0.05	0.00	0.46	0.45	0.00	4.31
Aceite vegetal	20.00	80.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.15	0.45	0.60
Pan sin sal	15.00	100.00	1.65	0.35	8.25	4.40	3.02	33.00	39.82
Mermelada mixta	1	100	0.00	0.00	0.04	0.34	0.72	0.04	0.80
Cereales	7	100	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	4.00	4.00
Jugo	0.00	80.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	1.84	1.84
Jugo naranja s.p.	4.00	100.00	0.10	0.00	1.00	0.00	1.00	4.00	5.00
Galleta de Caiwa	30	87.00	0.28	0.04	2.27	1.10	0.06	9.08	10.07
Huevo de gallina	15.00	86.00	1.08	1.00	0.28	7.04	11.11	1.08	20.11
Mermelada mix	20.0	80.0	0.00	0.04	3.60	0.00	0.36	15.00	15.36
Zanahoria	30.00	75.00	0.14	0.10	2.13	0.81	1.05	8.73	10.59
Aceite oliva	10.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	09.00
Pan de lonchera	50.00	100.00	2.00	0.50	21.04	17.00	5.01	85.16	98.60
					V.C. DESAYUNO				843.87
					% DISTR. DESAYUNO				25.96
ALMUERZO: Sopa de menestra con pollo + arroz de carne + arroz + refresco + Fruta									
Carne de Pollo 1/4	68.0	65.00	0.78	1.04	0.00	35.02	19.77	0.00	48.79
Zapallo Macre	30.00	67.00	0.10	0.00	0.00	0.30	0.00	3.81	3.78
Ajos	6.00	75.00	0.00	0.01	0.02	0.13	0.06	0.00	0.00
Perlas	5.00	98.00	0.11	0.00	0.00	0.44	0.00	1.00	1.00
Nabo	6.00	88.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.01	0.57	0.78
Habas frescas	20.00	75.00	0.74	0.00	1.81	3.11	0.00	7.25	10.36
Zanahoria	30.00	75.00	0.09	0.08	1.95	0.35	0.71	5.81	6.90
Carne de Trigo	25.00	95.00	4.63	0.34	13.79	19.63	32.87	51.11	103.61
Pavo Molido	55.0	90.00	1.39	0.07	14.03	5.01	0.63	56.12	61.76
Carne de res	200.0	85.00	26.11	3.54	0.00	104.45	15.50	0.00	120.04
Arroz Pilada s.p.	120.00	100.00	22.80	0.75	318.10	85.20	4.71	456.80	521.70
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Lechuga negra	20.00	85.00	0.48	0.10	0.82	1.36	1.26	3.27	6.83
Cebolla	20.00	57.00	0.56	0.02	1.50	1.56	0.00	4.75	6.35
Zanahoria	20.00	75.00	0.12	0.00	1.81	0.47	0.00	7.27	6.80
Ají verde (2)	1.00	87.00	0.07	0.00	0.14	0.27	0.00	1.00	1.00
Sal	5.00	100.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	1.00	80.00	0.00	0.00	0.24	0.10	0.00	0.97	1.00
Pollo Molido	80.0	85.00	3.85	0.07	14.63	8.01	0.00	58.52	66.52
Cebolla con tallo	8.00	100.00	0.40	0.12	5.96	0.08	0.07	1.00	1.16
Limón	4.00	100.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.04	0.08	0.13
Arroz Pilada (3)	10.00	94.00	0.16	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	0.00	14.70	0.00	0.00	14.94	14.94
Pimienta de pollo	150.0	94.00	3.45	0.08	18.37	5.10	0.00	73.04	80.00
					V.C. ALMUERZO				1208.72
					% DISTR. ALMUERZO				40.00
CENA: Tortilla de verduras, arroz, ensalada + infusion									
Calabaza	100.00	47.00	0.30	0.00	3.60	1	0.42	16.90	17.08
Zanahoria	60.00	70.00	0.24	0.03	3.60	0.85	1.73	14.54	17.25
Harina de trigo	30.00	100.00	3.10	0.43	18.96	9.47	5.03	56.84	71.34
Leche evaporada	30.00	100.00	1.40	1.50	2.10	3.60	14.58	6.72	25.02
Huevo de gallina	25.00	86.00	2.80	1.55	0.30	10.50	14.00	1.41	25.91
Coliflor	150.0	70.00	0.80	0.14	26.56	13.20	1.26	122.30	134.76
Cebolla de rabo	60.00	87.00	0.56	0.05	4.54	2.35	0.73	18.17	21.14
Arroz Pilada s.p.	100.0	100.00	8.20	0.50	77.00	30.80	4.50	311.20	346.50
Ajos	2.00	80.00	0.04	0.00	0.48	0.36	0.13	1.98	2.47
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Perejil	4.00	80.00	0.10	0.01	0.13	0.08	0.13	0.52	1.03
Carne de Pollo 1/4	80.0	70.00	8.80	1.53	0.00	34.81	10.61	0.00	45.42
Tomate	10.00	94.00	0.04	0.01	0.23	0.17	0.13	0.93	1.23
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.98	0.08	0.04	3.94	3.05
Hierbas	2.00	87.00	0.04	0.01	0.00	0.17	0.13	0.00	0.00
Aceite oliva	20.00	100.00	0.00	0.00	19.00	0.00	0.00	19.04	19.04
					V.C. CENA				1122.66
					% DISTR. CENA				34.1
	VCT (kcal)		120.21	63.07	313.68				
	VCT (kcal)		480.81	794.58	2352.3				
	VCT (%)		11	21	61				
					V.C.T. NEAU				3294.19

EGRO CONSEJERO Y SERVICIOS
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Educ. Lic. R. Quispe Garcia
NUTRICIONISTA
C.N.P 6140

27-28-29 JUNIO 2018

ALIMENTO	Peso (g)	Porcentaje (%)	PNCT (kc/g)	GRAMA (g)	CHO (g)	PNCT	GRAMA	CHO	TOTAL
DESAYUNO: Arroz a la jardinera con huevo frito + Tarwisca + Jugo									
Sopa cocida	33.00	100.00	2.00	2.00	0.33	1.1	31.00	1.00	33.00
Pan de cebada	12.0	100.00	0.08	0.09	11.04	11.04	0.81	90.88	98.48
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0	117.00	117.00
Arroz Pilado crudo	90.0	100.00	7.98	0.40	70.02	89.82	4.01	280.08	373.91
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Arvejas frescas	10.00	34.00	0.08	0.03	1.52	3.38	0.0174	0.09	3.38
Zanahoria	30.00	55.00	0.16	0.09	1.80	0.61	0.360	6.05	7.43
Papas cocidas	33.0	100.00	2.07	2.00	18.70	10.28	0.240	75.17	85.67
Yacones (2)	10.00	31.00	0.31	0.00	0.74	0.07	0.2451	3.85	4.07
Huevo de gallina	60.00	98.00	7.04	4.04	1.00	31.11	44.40	4.70	80.44
Tarwisca	50.00	98.00	0.18	0.08	3.87	0.73	0.402	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.84	0.13	1.97	3.15	1.305	20.00	25.24
Sal	11.00	100.00	0.15	0.02	0.00	0.53	0.480	3.81	4.63
Lechuga morada	60.00	68.00	0.07	0.08	0.93	2.20	0.7908	3.71	6.01
V.C. DESAYUNO									937.11
% DISTR. DESAYUNO									26.11
ALMUERZO: Cebolla de rama + Tallarin con pollo + refresco + Fruta									
Carne de res pul	50	85.00	4.08	0.08	3.30	35.21	0.12	0.00	42.58
Pollo macho	30.00	47.00	0.10	0.03	0.00	0.38	0.75	0.81	4.19
Ajo	6.00	78.00	0.07	0.01	0.20	0.13	0.08	0.00	1.00
Pera	6.00	60.00	0.11	0.03	0.20	0.43	0.28	1.20	1.90
Nabo	6.00	60.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.01	0.81	0.18
Hígado Bovino	30.00	90.00	1.16	0.08	3.72	4.75	0.18	10.80	16.38
Zanahoria	20.00	79.00	0.17	0.14	2.94	0.66	1.24	18.18	22.08
Fideos	40.00	160.00	3.70	0.08	24.20	10.04	0.73	325.12	140.88
Papa blanca	50.00	78.00	0.70	0.08	8.30	3.15	0.34	33.45	36.94
Verduras surtida	5.00	60.00	0.10	0.00	6.00	0.77	0.29	1.04	2.09
Maíz Tierno Cri	40.00	61.00	5.70	0.13	6.34	3.01	1.64	25.00	30.00
Aceite vegetal	30.00	100.00	9.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Cebollas	2	100	0.05	0.00	1.00	0.30	0.04	8.00	8.77
Ajo	3.00	83.00	0.10	0.00	0.72	0.54	0.07	3.07	3.61
Carne de Pollo C	150.0	85.00	28.00	4.99	0.00	112.00	44.964	0.00	156.13
Fideos	150.00	160.00	14.10	0.32	717.00	56.40	2.73	409.20	528.33
Tomate	6.00	94.00	0.03	0.01	0.18	0.11	0.08	0.00	0.78
Cebolla de rabo	15.00	87.00	0.14	0.00	1.14	0.24	0.18	4.94	5.36
Zanahoria	30.00	79.00	0.16	0.12	2.18	0.37	1.0665	6.72	10.30
Pimiento	15.00	85.00	0.10	0.04	0.04	0.30	0.3715	2.58	3.45
Ajo	4.00	80.00	0.18	0.00	0.07	0.72	0.3504	2.09	4.84
Aceite vegetal	15.00	80.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.0	0.00	135.00
Queso fresco	3.00	100.00	0.07	0.00	0.00	0.21	0	0.00	0.21
Sal	10.00	100.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.4715	3.44	4.42
Pepino	6.00	90.00	0.08	0.00	0.44	0.26	0.24	1.77	2.27
Cebolla con rabo	6.00	120.00	0.46	0.12	5.08	1.83	1.02	23.22	26.11
Limón	4.00	100.00	0.02	0.01	0.28	0.08	0.07	1.08	1.73
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	30.00	0.00	0.00	117.00	117.00
Piña	100.00	100.00	0.50	0.30	18.70	0.40	0.70	68.00	69.10
V.C. ALMUERZO									1828.63
% DISTR. ALMUERZO									49.68
CENA: Caldo de res, arroz + refresco									
Carne de res pul	60	85.00	14.00	1.00	0.00	57.54	5.700	0.00	62.75
Arroz Pilado crudo	90.0	100.00	7.98	0.40	70.00	89.82	4.48	280.08	373.40
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajo	4.00	80.00	0.18	0.00	0.97	0.72	0.23	3.58	4.54
Sal	15.00	100.00	0.10	0.00	0.00	0.45	0.45	3.24	4.21
Tomate	30.00	90.00	0.20	0.00	1.18	0.90	0.48	4.54	5.92
Perejil	10.00	80.00	0.30	0.04	0.34	1.02	0.33	1.38	2.73
Papa blanca	100.00	80.00	1.70	0.00	15.28	5.90	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabeza	60.00	87.00	0.98	0.00	4.04	2.20	0.72	18.17	21.13
Al cilantro picado	5.00	95.00	0.24	0.07	2.06	0.95	2.33	7.14	11.32
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.00	0.28	0.00	0.48	1.00	1.48
Hierbas	2.00	94.00	0.03	0.01	0.08	0.10	0.10	0.00	0.52
Azúcar rubia	50.00	100.00	0.00	0.00	50.41	0.00	0.00	197.62	197.62
V.C. CENA									1011.99
% DIST CENA									28.00
VCT (kc)		115.00	118.63	817.44					
VCT (kcal)		447.73	1071.33	3069.75					
VCT (KJ)		15.48	28.85	87.47					
VCT. MENU									3685.73

EMPRO CONSULTORES Y SERVICIOS
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Glad. S. B. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
CALP 6149

30-jun-18

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Av (g)	GRASA (g)	CHO (g)	Aporte nutritivo PROT	GRASA	CHO	Valor neto
DESAYUNO: Queso de fideos con mayonesa + te y pan									
Te sin azucar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.01	0.03
Arroz cocido	10.00	100.00	0.20	0.00	14.75	0.00	0	58.90	58.90
Pan de batanas	50.00	100.00	2.80	0.05	71.94	11.50	0.51	35.10	86.49
Fideos	50.00	100.00	7.50	0.15	62.50	35.00	1.64	250.24	291.75
Arroz Pilado o pu	60.00	100.00	7.00	0.45	73.00	28.00	4.05	365.00	393.05
Ajo	5.00	80.00	0.22	0.00	3.13	0.00	0.00	3.40	0.00
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Papa blanca	100.0	100.00	2.10	0.10	22.00	2.40	0.90	88.00	90.90
Carne de res pier	55.00	70.00	7.46	0.05	0.00	28.60	5.04	0.00	34.65
Cebolla de cabez	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	0.50	0.18	4.04	5.23
Sal	5.00	100.0	0.10	0.05	0.05	0.00	0.45	0.02	0.47
Pimienta	3.00	100.00	0.15	0.02	0.31	0.01	0.03	0.03	1.05
Arvejas frescas	15.00	84.00	0.80	0.05	1.32	0.30	0.44	0.06	0.83
Zanahoria	20.00	79.00	0.04	0.05	1.68	0.20	0.21	0.61	0.82
Aj colorado seco	5.00	69.00	0.14	0.10	1.05	0.57	1.42	4.75	6.74
						V.C. DESAYUNO			1054.71
						% DISTR. DESAYUNO			27.67

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Av (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASA	CHO	Valor neto
ALMUERZO: Sopa de chochoca+ arroz con pollo+ ensalada +chicha +fruta									
Carne de res pier	55.00	70.00	7.46	0.05	0.00	28.60	5.04	0.00	34.65
Chochoca de Ma	50.00	100.00	0.00	0.00	3.43	3.40	0	13.72	16.12
Zanahoria morada	40.00	47.00	0.13	0.04	1.03	0.50	0.36	4.01	5.00
Ajos	4.13	75.00	0.02	0.01	0.15	0.06	0.05	0.58	0.70
Poro	3.00	68.00	0.04	0.01	0.13	0.10	0.10	0.43	0.64
Papa blanca	100.00	90.00	1.10	0.00	19.28	6.00	0.00	75.14	82.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.04	0.05	1.45	0.36	0.71	5.61	6.60
Habas frescas	25.00	35.00	0.98	0.07	3.27	8.86	0.63	9.07	13.60
Aj verde (2)	5.00	97.00	0.04	0.02	0.42	0.34	0.34 12	1.06	2.24
Arroz Pilado o pu	300.0	100.00	16.40	1.00	196.00	59.00	0	652.40	697.70
Carne de pollo si	180.00	90.00	26.00	4.00	0.00	152	64.00	0.00	196.12
Ajos	3.00	98.00	0.14	0.02	0.75	1	0.15	0.15	0.80
Sal	5.00	100.00	0.10	0.04	0.05	0	0.20	0.02	0.37
Cereale morado	250.00	98.00	7.34	0.40	41.12	9	4.00	164.48	177.78
Cebolla de cabez	50.00	84.00	0.07	0.11	3.15	4	1.51	12.60	17.95
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Arvejas frescas	80.00	67.00	1.58	0.11	3.02	5	1.32	14.14	20.46
Vainitas (2)	40.00	81.00	0.67	0.11	2.66	3	0.94	11.81	15.75
Zanahoria	40.00	67.00	0.21	0.17	3.20	1	1.07	12.81	15.21
Cuaker	100.00	98.00	3.80	0.17	67.48	14	1.63	269.96	285.59
Platano de seda	100.00	68.00	1.53	0.21	21.42	8	2.75	85.68	96.43
Azucar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.80	0	0.00	79.04	79.04
Vinagre	0.00	100.00	0.00	0.00	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Cebolla con rabo	6.00	100.00	0.40	0.10	5.00	1.60	1.07	20.00	23.11
Limon	4.00	100.00	0.00	0.01	0.80	0.00	0.07	1.60	1.72
						V.C. ALMUERZO			1858.04
						% DISTR. ALMUERZO			49.58

CENA: Pollo frito , arroz, ensalada + infusión									
Carne de Pollo E	100.0	65.00	17.67	0.08	0.00	70.04	37.94	0.00	107.98
Arroz Pilado o pu	60.00	100.00	7.36	0.45	70.00	29.50	4.05	350.00	383.55
Papa blanca	100.0	87.00	1.90	0.09	19.40	7.60	0.78	77.60	85.78
Ajos	3.00	98.00	0.04	0.01	0.49	0.38	0.11 0.0	1.96	2.43
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.07	0.04	0.18	0.30	0.52
Aceite vegetal	50.00	100.00	0.00	50.00	0.00	0.0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabez	25.00	67.00	0.03	0.03	1.80	0.04	0.2070	1.67	1.91
Tomate	15.00	98.00	0.17	0.03	0.54	0.46	0.0273	2.13	2.30
Lechuga redonda	80.00	80.0	0.96	0.08	5.60	1.60	0.64	2.40	4.64
Perejil	4.00	98.00	0.10	0.01	0.10	0.08	0.120	0.00	1.08
Aj colorado seco	1.00	69.00	0.04	0.05	0.40	0.13	0.47735	1.60	2.20
Helado	0.00	54.00	0.12	0.04	0.90	0.04	0.00	1.51	2.13
Azucar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.40	0.00	0.00	117.60	117.60
						V.C. CENA			868.34
						% DISTR. CENA			22.79
	VCT (Kc)		100.19	19.01	537.65				
	VCT (kcal)		400.84	171.05	2150.6	2824			
	VCT (%)		13	54	67	96.8			
						25.3	V.C.T. DIARIA		3812.11

DAVID CONSEC[illegible] SERVICIOS
Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Glorg. R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

15-16-17 JUNIO 2018

MENÚ DIA 17 JUNIO

ALIMENTO	gr/per	comestible	PRET	GRASA	CHO	[illegible]			[illegible]
	kg	%	kc kg	kg	kg	PRET	GRASAS	CHO	
Carne de Cerdo	200	70.00	21.02	22.03	0.00	84.10	198.61	0.00	282.71
Pipas blanca	108.00	82.00	1.72	0.08	18.26	5.608	2.736	73.04	80.77
									363.28

ALIMENTO	gr/per	comestible	PRET	GRASA	CHO	[illegible]			[illegible]
	kg	%	kc kg	g	kg	PRET	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Aceite de oliva, Sal y ajo									
Tit con aceite	2.00	84.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0.03	0.03
Canela entera	0.00	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.11
Clavo de olor	0.05	84.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.7	0.00	0.00	78.84	78.84
Pan de salvamento	56.00	100.00	3.76	0.19	43.1	20.00	1.00	172.22	193.22
Carne de Cerdo	180	80.00	17.26	18.12	0.00	58.11	163.08	0.00	232.19
Pimienta entera	1	100.00	3.43	0.80	0.70	1.00	1.60	12.79	17.39
Origano seco	2.00	70.00	0.00	0.01	0.16	0.00	0.06	0.62	0.78
Cebolla de verdeo	80.00	87.00	3.78	0.11	3.08	3.00	0.06	24.23	27.33
Sal	10.00	100.0	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	4.80	4.80
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.27	0.60	0.87
Ajo cocinado seco	4.00	80.00	0.00	0.31	1.00	0.00	1.91	8.20	10.08
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cominos	1	100	3.94	0.00	0.75	0.00	0.00	3.00	3.00
Cheddar jove	60.00	100.00	0.00	0.00	2.94	1.200	0.00	11.76	12.96
					V.C. DESAYUNO				677.01
					% DISTR. DESAYUNO				23.67
ALMUERZO: Pasa a la hamburguesa: arroz verdura: cebolla + ensalada de vegetales + aderezo + fruta									
Pipas blanca	108.00	82.00	1.72	0.08	18.26	5.60	2.736	73.04	80.77
Galletas de soja	15.00	100.00	3.91	1.47	9.85	4.65	13.23	37.20	44.47
Harina trigo, con	5.00	71.00	3.80	1.71	0.03	3.40	15.46	0.51	31.34
Leche evaporada	15.00	98.3	3.57	0.77	1.84	2.66	6.93	4.14	13.73
Queso parm	15.00	100.00	3.80	3.08	0.03	11.20	27.08	1.23	39.52
Pimienta	2.00	54.00	3.95	0.01	0.09	0.22	0.08	0.35	0.65
Ajo verde (2)	5.00	87.00	0.00	0.00	0.42	0.34	0.0412	1.80	2.24
Arroz Filado s/p	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49.20	6.75	428.20	522.15
Carne de Pollo E	160.0	70.00	23.57	4.03	0.00	92.29	35.228	0.00	133.58
Aceite Girasol	25.00	84.00	3.80	0.08	2.94	3.60	0.720	10.16	14.12
Cilantro	30.00	87.00	0.30	0.15	0.80	1.00	1.0336	3.19	6.03
Verduras (2)	90.00	81.00	1.00	0.14	3.69	4.37	1.2636	14.74	20.34
Mayonesa negra	12.00	87.00	5.00	0.10	0.57	1.50	0.94824	2.28	4.53
Zanahoria	50.00	39.00	0.24	0.20	3.63	0.95	5.7375	14.51	17.28
Brócoli (2)	50.00	81.00	1.40	0.37	1.74	0.98	3.4704	6.96	13.46
Cominos	0.40	100	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	1.27	1.34
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.06	0.00	0.07	0.25	0.38
Ajo verde (2)	5.00	87.00	0.00	0.00	0.42	0.34	0.0412	1.80	2.24
Pimienta	10.00	82.00	3.10	0.04	0.64	0.60	0.3236	2.56	3.48
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.00	0.67	0.12	0.0304	2.68	2.84
Aceite vegetal	15.00	90.00	0.00	13.50	0.00	0.00	121.5	0.00	121.50
Champiñón crudo	2.00	100.00	0.21	0.00	1.72	0.68	0	6.88	7.56
Sal	10.00	100.00	0.10	0.08	0.98	0.58	0.54	3.94	5.06
Rocoto	5.00	90.00	0.00	0.00	0.44	0.22	0.24	1.77	2.22
Cebolla con aceite	0.80	100.00	0.48	0.12	0.99	1.92	1.07	20.22	23.11
Limón	4.00	100.00	0.00	0.01	0.30	0.00	0.01	1.65	1.70
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.80	0.00	0.00	79.04	79.04
Manzana	160.00	85.00	0.38	0.13	18.87	1.53	1.16	74.48	77.14
					V.C. ALMUERZO				1265.73
					% DISTR. ALMUERZO				44
CENA: Salsa de mostaza + arroz + infusión									
Pollo, molleja de	180.00	73.00	16.60	11.00	1.60	62.46	107.70	6.40	206.56
Pipas blanca	108.0	82.00	3.07	0.10	21.84	6.57	0.81	87.37	94.92
Tomate	10.00	99.00	0.08	0.02	0.40	0.50	0.18	1.70	2.20
Cebolla de verdeo	40.00	87.00	0.38	0.26	3.03	1.52	0.49	12.11	14.10
Arroz Filado s/p	68.0	100.00	7.38	0.45	70.63	29.52	4.05	282.08	315.65
Sillao	5.00	94.00	0.03	0.45	0.00	0.12	4.05	0.19	4.37
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.00	80.00	0.16	0.00	0.60	0.00	0.01	2.56	4.05
Cominos	2.00	100	0.09	0.00	1.50	0.00	0.04	6.00	6.21
Pimienta molida	2.00	100	0.17	0.00	1.27	0.67	1.44	5.08	7.19
Sal	10.00	100.0	0.14	0.00	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Hierbas	5.00	94.00	0.08	0.00	0.19	0.30	0.24	0.76	1.30
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.80	0.00	0.00	79.04	79.04
					V.C. CENA				921.82
					% DISTR. CENA				32
	VET (Kc)		700.26	82.12	467.81				
	VET (Kcal)		415.44	731.44	1634.19				
	VET (%)		14.81	26.05	58.24				
					V.C.T. MENÚ				2861.26

DIETA:DIABETES MELLITUS - POBLACION PENAL - MES DE JUNIO 2018

viernes, 01 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	GUISO DE VAINITAS, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
sábado, 02 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MORTADELA	PESCADO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 03 de junio de 2018	TÉ + 02 PANES + ATUN	HIGO DE ZAPALLO ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO , ARROZ + INFUSION
lunes, 04 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 05 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	GUISO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 06 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	CAIGUA RELLENA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA
jueves, 07 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + JAMONADA	ARROZ CON POLLO,ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO
viernes, 08 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	CAU CAU DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON SALCHICHA + INFUSION
sábado, 09 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	PESCADO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 10 de junio de 2018	TÉ + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE POLLO CON POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 11 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO DORADO,ARROZ, ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON JAMONADA
martes, 12 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, ENSALADA + INFUSION
miércoles, 13 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	CAIGUA RELLENA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
jueves, 14 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	ARROZ CHAUFA CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO
viernes, 15 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	CHANFAINITA,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
sábado, 16 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + FRUTA	PESCADO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 17 de junio de 2018	TÉ + 02 PANES + ATUN	AJI DE CALABAZA,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 18 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ADOBO A LA TACNEÑA DE CERDO, ARROZ, ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 19 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	AGUADITO CON MENUDENCIA + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 20 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	CAIGUA RELLENA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA
jueves, 21 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + JAMONADA	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO
viernes, 22 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	GUISO DE VAINITAS,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
sábado, 23 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	PESCADO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 24 de junio de 2018	TÉ + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE POLLO CON VERDURAS, ARROZ + INFUSION
lunes, 25 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	CARNE DE RES ALMENDRADA,ARROZ, ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 26 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CON HUEVO FRITO + INFUSION
miércoles, 27 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	CAIGUA RELLENA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
jueves, 28 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTAS + 01 PAN
viernes, 29 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA+ FRUTA Y REFRESCO	INFUSION +01 PAN + HUEVO SANCOCHADO
sábado, 30 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	CAIGUA RELLENA ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN

J. Quispe Lazo
NUTRICIONISTA
C.M.P. 6149

124

DIETA: DIABETES MELLITUS

viernes, 01 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor (g)	comestible %	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + camote al horno**								
Café sin azúc	5.00	100.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.16	0.27
Camote morad	100.0	96.00	1.34	0.29	24.67	5	2.59	98.69	106.68
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**304.30**
								%DIST. D	**16.97**
ALMUERZO:	**Guiso de vainitas , arroz + refresco y fruta**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	40.00	92.00	0.29	0.07	1.56	1	0.66	6.33	8.17
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Vainitas (2)	140.00	91.00	3.06	0.38	10.32	12.23	3.4398	41.28	56.95
Zanahoria	50.00	79.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.28
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Cebolla de ca	40.00	87.00	0.48	0.07	3.93	2	0.63	15.73	18.30
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**922.30**
					% DISTR. ALMUERZO				**51.43**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de gall	25.00	98.00	3.31	2.06	0.44	13	18.52	1.76	33.52
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.54	5.05
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	45.00	83.00	0.56	0.19	2.68	2	1.68	11.50	15.43
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
								VC DES.	**566.78**
								%DIST. D	**31.60**
			58.02	**42.46**	**294.80**				
			232.07	**382.14**	**1179.18**				
			12.94	**21.31**	**65.75**				
					100.00			**VCT**	**1793.39**

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 02 de junio de 2018

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + mortadela**								
Cebada harina	35.00	100.00	6.58	0.81	23.59	26	7.25	94.36	127.83
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	35.00	100.00	3.43	6.90	3.29	13.72	62.055	13.16	88.94
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.96
								VC DES.	**414.46**
								%DIST. D	**27.03**
Almuerzo:	**Pescado al horno , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	58.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	60.00	90.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Lechuga redo	100.00	50.00	0.65	0.10	1.05	2.60	0.90	4.20	7.70
Ají colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.38	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Zanahoria	60.0	69.00	0.25	0.21	3.81	1	1.86	15.24	18.09
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.73
								VC DES	**821.33**
								%DIST. D	**53.57**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	40.00	100.00	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.60
									297.31
									19.39
			77.31	**20.61**	**259.60**				
			309.26	**185.47**	**1038.38**				
			20.2	**12.1**	**67.7**				
					100.00				**1533.11**

DIETA: DIABETES MELLITUS

domingo, 03 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + atun**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.84	0.08	0.081	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.86	0.92
Cebolla de ca	85.00	92.00	1.09	0.16	8.84	4	1.41	35.35	41.13
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Sal	18.0	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0	0.45	1.00	1.45
Pimienta mola	0.15	100.00	0.01	0.01	0.10	0	0.11	0.38	0.54
Aceite vegeta	4.00	100.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
									363.73
									18.41
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28	67.50	3.30	98.80
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	68.98
Sal	12.0	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Zapallo macre	300.0	70.00	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco.	40.00	80.00	1.06	0.26	8.90	4	2.30	35.58	42.11
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.08	0.64	2	0.68	2.56	4.74
Habas frescas	30.00	68.00	2.31	0.16	5.28	9	1.47	21.13	31.82
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	98.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	98.00	0.82	0.12	6.64	3	1.08	26.58	30.93
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
								VC DES.	**972.46**
							%	**DIS ALM.**	**50.62**
CENA	**Guiso de fideos con pollo, arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45	0.00	45.00
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.06	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**594.80**
								%DIST. D	**30.96**
			70.15	**37.51**	**326.59**				
			280.61	**337.61**	**1302.76**				
			14.6	**17.6**	**67.8**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**1920.98**

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 04 de junio de 2018

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche + 02 panes + queso								
Avena, hojuel	35.00	100.00	4.86	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									549.33
									30.53
Almuerzo:	Estofado de res , arroz , refresco y fruta								
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	40.00	84.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Tomate	60.00	99.00	0.46	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	60.36	39	5.40	373.44	418.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.06
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.18	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	87.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	74.00	1.84	0.16	4.87	7	1.40	19.48	28.23
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado s	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	8.93
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	926.77
								% Dist	51.50
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Margarina ve	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	323.28
								%DIST. D	17.97
			75.45	55.23	250.14				
			301.79	497.04	1000.55				
			16.8	27.6	55.6				
					100.00			VCT	1799.38

Licenciado Consecutivo [illegible]
Hospital [illegible]
[illegible]

Lic. [illegible] Quiroz Denor
NUTRICIONISTA
CMP [illegible]

DIETA: DIABETES MELLITUS

martes, 05 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**410.28**
								%DIST. D	**23.43**
Almuerzo:	**Guiso de acelga, arroz , fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acelgas. hojas	120.00	81.00	1.61	0.22	3.86	6	1.98	15.52	23.94
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	93.36	39.36	5.40	373.44	418.20
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	2.53	1.43	13.62	17.58
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.06	0.13	0.10	0.30	0.53
Zanahoria	40.00	85.00	0.20	0.17	3.13	1	1.53	12.51	14.86
Ajos	8.00	100.00	0.45	0.06	2.43	1.79	0.58	9.73	12.10
Papa blanca	80.0	88.00	1.48	0.07	15.70	6	0.63	62.80	69.34
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.99	24.23	36.39
Plátano	160.00	94.00	0.60	0.30	14.74	2	2.71	58.96	64.07
								VC DES.	**889.59**
								%DIST. D	**50.80**
CENA: Tallarines rojos con carne molida + infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarir	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.06
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.56
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.08	1.08	1.34
Aceite vegeta	10.00	100.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	0.04	88.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									451.44
								%DIST. D	**25.78**
			70.51	**40.68**	**275.78**				
			282.06	**366.12**	**1103.14**				
			16.11	**20.91**	**62.99**				
					100.00				
								VCT	**1751.31**

Lic. Gladys R. Cuenca Durán
NUTRICIONISTA
C.M. 5.000

Dra. Gladys Tibr

DIETA: DIABETES MELLITUS

118

miércoles, 06 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + huevo sancochado**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	80.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									376.29
								%DIST. D	**24.14**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	80.00	85.00	14.48	1.09	0.00	58	9.79	0.00	67.73
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	83.36	39	5.40	373.44	416.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Cebolla de ca	60.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.28	32.18	37.45
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serra	200.00	97.00	2.91	0.19	8.16	12	1.75	32.59	45.98
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.28	4.86	6.05
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.08
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Arvejas frescas	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Vainitas (2)	40.00	91.00	0.87	0.11	2.95	3.49	0.9828	11.79	16.27
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**923.97**
					% DISTR. ALMUERZO				**53.49**
CENA: Sopa de fideos con cabeza									
Cabeza de res	60.00	79.00	8.82	1.61	0.47	35	14.50	1.90	51.67
Fideos	60.00	100.0	5.64	0.12	46.92	23	1.06	187.68	211.32
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
								VC DES.	**428.04**
								%DIST. D	**24.78**
			67.88	**32.10**	**291.72**				
			271.51	**288.90**	**1166.90**				
			15.72	**16.73**	**67.56**				
					100.00			**VCT**	**1727.30**

DIETA: DIABETES MELLITUS

jueves, 07 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harin	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.57	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**489.82**
								%DIST. D	**30.37**
Almuerzo:	**Arroz con pollo, ensalada + fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	130.0	100.00	10.66	0.65	101.14	43	5.85	404.56	453.06
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cilandro	20.00	57.00	0.36	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca neg	30.00	97.00	0.81	0.26	1.43	3	2.36	5.70	11.32
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Arvejas fresca	30.00	62.00	1.32	0.11	3.50	5	1.00	13.99	20.27
Zanahoria	30.00	82.00	0.15	0.12	2.26	1	1.11	9.05	10.75
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.26	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Lechuga redo	100.00	50.00	0.65	0.10	1.05	3	0.90	4.20	7.70
Tomate	80.00	99.00	0.83	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Plátano de se	150.0	86.00	1.94	0.39	27.09	8	3.48	108.36	119.58
								VC DES.	**915.17**
								%DIST. D	**56.75**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	**207.72**
								%DIST. D	**12.88**
			76.59	**35.97**	**243.41**				
			306.34	**332.73**	**973.63**				
			19.0	**20.6**	**60.4**				
					100.00			**VCT**	**1612.71**

DIETA: DIABETES MELLITUS

116

viernes, 08 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Café+ 02 panes + camote sancochado								
Café sin azúc	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0	0.03	0.10	0.16
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote morad	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									299.97
									18.30
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	86.00	17.72	3.10	0.00	71	27.86	0.00	98.73
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.58	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado s	4.00	92.00	0.28	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	82.00	0.15	0.12	2.26	1	1.11	9.05	10.75
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**804.36**
					% DISTR. ALMUERZO				**49.07**
CENA	Arroz a la jardinera con salchicha + Infusion								
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Salchicha "ho	30.00	100.00	3.30	10.29	0.30	13	92.61	1.20	107.01
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0.36	0.36	2.62	3.37
Fideos	20.00	100.00	1.88	0.04	15.64	8	0.36	62.56	70.44
Cebolla de cal	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	0.56	0.18	4.54	5.29
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									534.97
									32.63
			54.49	**26.40**	**295.94**				
			217.97	**237.57**	**1183.76**				
			13	**14**	**72**				
					100.00			VCT MEN	**1639.30**

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 09 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + queso de chancho**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.18	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**375.44**
								%DIST. D	**25.12**
Almuerzo:	**Pescado al horno , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	66.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.28	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Zanahoria	60.0	69.00	0.25	0.21	3.81	1	1.86	15.24	18.09
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.81
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Perejil	5.15	50.00	0.12	0.02	0.17	0	0.16	0.67	1.33
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**836.02**
								%DIST. D	**55.95**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									18.93
			80.79	**17.93**	**252.45**				
			323.18	**161.34**	**1009.80**				
			21.63	**10.80**	**67.58**				
					100.00			**VCT MEN**	**1494.32**

Hugo Cuadros

DIETA: DIABETES MELLITUS

domingo, 10 de junio de 2018

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + huevo sancochado**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.06	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
									276.20
									15.00
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.28
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Zanahoria	45.00	79.00	0.21	0.18	3.27	1	1.60	13.08	15.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**930.74**
								%DIST. D	**50.53**
CENA:	**Guiso de pollo con verduras ,arroz,infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Acelgas, hojas	120.00	61.00	1.61	0.22	3.68	6	1.98	15.52	23.94
Papa blanca	60.0	85.00	1.07	0.05	11.37	4	0.46	45.49	50.24
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Tomate	20.00	79.00	0.13	0.03	0.68	1	0.28	2.72	3.51
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hierbas	3.00	54.00	0.06	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.80
						V.C . CENA			**634.92**
						% DIST.CENA			**34.47**
	VCT (Gr.)		**79.33**	**33.53**	**305.69**				
	VCT (kcal.)		**317.31**	**301.80**	**1222.75**				
	VCT (%.)		**17**	**16**	**66**		**V.C.T. MENU**		**1841.87**
					100.00				

Nestor Calderón Ríos

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 11 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso parta	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
									549.45
									32.93
ALMUERZO:	**Pollo dorado, arroz,ensalada, fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	53.36	39	5.40	373.44	418.20
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegeta	15.0	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	3.00	92.00	0.15	0.02	0.84	1	0.20	3.36	4.17
Papa blanca	80.0	96.00	1.61	0.08	17.13	6	0.69	68.51	75.65
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.28	32.18	37.45
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Ají colorado s	0.50	87.00	0.03	0.03	0.26	0	0.31	1.02	1.45
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC ALMU	**932.05**
									55.86
CENA:	**Infusion + 01 pan + jamonada**								
Hierbas	10.00	99.00	0.31	0.10	0.69	1.23	0.89	2.77	4.89
Canela enters	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Jamonada	20.00	100.00	3.14	5.90	0.20	13	53.10	0.80	66.46
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**186.99**
								%DIST. D	**11.21**
			74.68	**43.77**	**243.97**				
			298.73	**393.89**	**975.87**				
			17.9	**23.6**	**58.5**				
					100.00			**VCT**	**1668.49**

DIETA: DIABETES MELLITUS

martes, 12 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,mortadela**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	8.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
									410.28
									22.71
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.08	6	1.17	16.24	23.54
Zanahoria	45.00	79.00	0.21	0.18	3.27	1	1.60	13.08	15.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**952.16**
								%DIST. D	**52.72**
CENA:	**Pollo sancochado, arroz,ensalada + infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.68
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
								VC DES.	**443.80**
							%	**DIS ALM.**	**24.57**
			77.86	**28.44**	**309.70**				
			311.45	**255.98**	**1238.80**				
			17.2	**14.2**	**68.6**				
					100.00				
								VCT	**1806.23**

DIETA: DIABETES MELLITUS

miércoles, 13 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + margarina								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	25.00	84.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									447.02
									25.29
ALMUERZO:	Caigua rellena, arroz , refresco y fruta								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.80	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Cebolla de ca	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.26	32.18	37.45
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serrar	150.00	97.00	2.18	0.15	8.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.08	6	1.17	16.24	23.64
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				872.37
					% DISTR. ALMUERZO				49.36
CENA:	Sopa de arroz con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	448.10
								%DIST. D	25.35
			52.63	58.85	256.82				
			210.53	529.69	1027.27				
			11.91	29.97	58.12				
					100.00			VCT	1767.49

DIETA: DIABETES MELLITUS

jueves, 14 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso de chancho**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**480.56**
								%DIST. D	**30.70**
ALMUERZO:	**Arroz chaufa con pollo , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Salchicha "ho	30.00	100.00	3.30	10.29	0.30	13	92.61	1.20	107.01
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	35.00	83.00	0.44	0.15	2.24	2	1.31	8.95	12.00
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									900.65
							%	DIS ALM.	**57.53**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.08	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**184.22**
								%DIST. D	**11.77**
			79.12	**44.41**	**212.31**				
			316.49	**399.70**	**849.24**				
			20.22	**25.53**	**54.25**	100			
					100.00			VCT	**1565.44**

DIEVO CONSULTOR NUTRICIONAL

Hector Quispe Tito

DIETA: DIABETES MELLITUS

viernes, 15 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + camote al horno**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Camote morad	100.0	98.00	1.37	0.29	25.19	5	2.65	100.74	108.88
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**305.48**
								%DIST. D	**18.51**
ALMUERZO:	**Chanfainita , arroz , refresco y fruta**								
Pulmón de res	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	83.36	39	5.40	333.44	418.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	15.00	99.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sillao	8.00	100.00	0.80	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.86
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.06	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**802.98**
					% DISTR. ALMUERZO				**48.50**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.83
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cal	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	0.75	0.24	6.08	7.05
Arvejas fresca	30.00	64.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.86
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
palillo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.25
									546.22
									32.99
			69.52	**27.83**	**281.79**				
			278.08	**250.44**	**1127.16**				
			16.80	**15.13**	**68.08**				
					100.00			**VCT MEN**	**1655.68**

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 16 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + fruta**								
Cebada harin	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**381.05**
								%DIST. D	**26.01**
Almuerzo:	**Pescado al horno , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.67	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	120.00	100.00	9.84	0.60	83.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.62	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Zanahoria	60.0	69.00	0.25	0.21	3.81	1	1.86	15.24	18.09
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Perejil	5.15	50.00	0.12	0.02	0.17	0	0.16	0.67	1.33
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**836.02**
								%DIST. D	**57.07**
CENA:Mazamorra de maizena con leche + 01 pan									
Maizena	30.00	100.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**247.76**
								%DIST. D	**16.91**
			74.82	**13.13**	**261.84**				
			299.27	**118.18**	**1047.38**				
			20.43	**8.07**	**71.50**			**VCT MEN**	**1464.83**
					100.00				

DIETA: DIABETES MELLITUS

domingo, 17 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + atun**								
Te sin azúcar	4.00	100.00	0.32	0.16	2.86	1	1.44	11.42	14.14
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.48	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Grated de San	30.00	100.00	8.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
									292.74
									16.78
ALMUERZO:	**Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso pana	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	80.36	39	5.40	373.44	418.20
Papa blanca	100.0	92.00	1.63	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Sal	12.0	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Calabaza	350.00	47.00	0.99	0.16	9.21	4	1.48	36.85	42.28
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.84	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	40.00	68.00	3.07	0.22	7.04	12	1.98	28.18	42.43
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
								VC DES.	**934.91**
							%	**DIS ALM.**	**53.58**
CENA	**Mistasquita de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	80.0	100.00	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.80
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Zanahoria	45.00	79.00	0.21	0.18	3.27	1	1.60	13.08	15.54
Papa blanca	70.0	85.00	1.25	0.06	13.27	5.00	0.5355	53.07	58.61
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4808	7.78	9.68
Aji colorado s	2.00	52.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.7301	2.44	3.46
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.69
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
								VC DES.	**517.08**
								%DIST. D	**29.64**
			69.02	**27.17**	**306.04**				
			276.08	**244.50**	**1224.16**				
			15.8	**14.0**	**70.2**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**1744.73**

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 18 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.08	8.18	21	54.68	32.70	108.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
									518.84
									31.81
ALMUERZO:	Adobo a la tacneña de cerdo , arroz, ensalada + refresco y fruta								
Carne de Cerd	150.00	88.00	19.01	19.93	0.00	76	179.39	0.00	255.42
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	9.00	100.00	0.11	0.06	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.06
Aji colorado s	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0	0.37	1.22	1.73
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Papa blanca	80.0	92.00	1.55	0.07	16.41	6	0.66	65.65	72.50
Aji verde (2)	2.00	100.00	0.05	0.02	0.25	0	0.14	0.99	1.34
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Comino	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									860.39
							%	DIS ALM.	**52.76**
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Margarina ve	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**251.61**
								%DIST. D	**15.43**
			59.52	**54.06**	**226.55**				
			238.08	**486.55**	**906.21**				
			14.6	**29.8**	**55.6**				
					100.00			VCT	**1630.84**

DIETA: DIABETES MELLITUS

martes, 19 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , mortadela								
Sémola de Tri	25.00	100.00	4.88	2.68	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.15	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	371.33
								%DIST. D	27.23
ALMUERZO:	Aguadito con menudencia, refresco y fruta								
Menudencia d	80.00	92.00	14.57	3.46	0.00	58	31.13	0.00	89.42
Arroz Pilado d	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	69.00	0.21	0.18	3.28	1	1.60	13.10	15.56
Papa blanca	80.0	86.00	1.44	0.07	15.34	6	0.62	61.37	67.77
Arvejas fresca	40.00	65.00	1.85	0.16	4.89	7	1.40	19.55	28.34
Cilandro	25.00	89.00	0.73	0.29	1.58	3	2.60	6.23	11.77
Espinaca neg	35.00	97.00	0.95	0.31	1.66	4	2.75	6.65	13.21
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Orégano seco	1.00	90.00	0.01	0.00	0.10	0	0.04	0.41	0.50
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
								VC DES.	505.86
								%DIST. D	37.10
CENA	Tallarines rojos con carne molida + infusion								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	100.00	9.50	0.10	68.60	38	0.90	278.40	317.30
Zanahoria	60.0	69.00	0.25	0.21	3.81	1	1.86	15.24	18.09
Tomate	50.00	60.00	0.33	0.06	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cal	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	10.00	70.0	0.00	7.00	0.00	0	63.00	0.00	63.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	5.00	68.0	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
									486.49
								%DIST. D	35.67
			60.69	27.48	218.41				
			242.75	247.29	873.62				
			17.80	18.13	64.06	100			
					100.00			VCT	1363.67

DIETA: DIABETES MELLITUS

miércoles, 20 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	30.00	80.00	0.10	0.05	2.35	0	0.43	9.41	10.22
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Margarina ve	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									487.58
									30.22
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.88	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.80	83.36	39	5.40	373.44	418.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Cebolla de ca	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.26	32.18	37.45
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serrar	160.00	97.00	2.18	0.16	5.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	64.00	0.02	0.01	0.04	0	0.06	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**807.23**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.04**
CENA:	**Sopa de fideos con cabeza**								
Cabeza de res	60.00	69.00	9.93	1.82	0.53	40	16.34	2.14	58.21
Fideos	30.00	100.0	2.82	0.05	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	80.0	92.00	1.55	0.07	16.41	6	0.66	65.65	72.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	3.00	70.00	0.03	0.01	0.24	0	0.09	0.95	1.18
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
								VC DES.	**318.47**
								%DIST. D	**19.74**
			81.56	**42.12**	**257.00**				
			206.23	**379.04**	**1028.01**				
			12.78	**23.49**	**63.72**				
					100.00			**VCT**	**1613.28**

DIETA: DIABETES MELLITUS

jueves, 21 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harin	25.00	100.00	4.70	0.58	18.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**489.82**
								%DIST. D	**28.07**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Carne de Poll	160.00	85.00	26.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceitunas de	8.00	92.00	0.06	2.36	0.54	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	7	80.00	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Ají verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	8.98
Camote mora	80.00	92.00	1.03	0.22	18.92	4	1.99	75.66	81.77
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Plátano de se	160.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1072.88
							%	DIS ALM.	**61.49**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	12.00	54.00	0.20	0.06	0.46	0.80	0.58	1.81	3.20
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.08	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**182.13**
								%DIST. D	**10.44**
			73.26	**54.26**	**240.85**				
			293.06	**488.38**	**963.39**				
			16.8	**28.0**	**55.2**				
					100.00			VCT	**1744.83**

DIETA: DIABETES MELLITUS

Viernes, 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Café+ 02 panes + camote sancochado**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entere	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**299.81**
								%DIST. D	**17.17**
ALMUERZO:	**Guiso de vainitas , arroz + refresco y fruta**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.64	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	15.00	92.00	0.11	0.03	0.59	0	0.25	2.37	3.06
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.85	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Vainitas (2)	140.00	91.00	3.06	0.38	10.32	12.23	3.4386	41.28	56.95
Zanahoria	50.00	79.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Papa blanca	80.0	92.00	1.55	0.07	16.41	6	0.66	65.65	72.50
Cebolla de ca	40.00	87.00	0.49	0.07	3.93	2	0.63	15.73	18.30
Plátano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.52	2	2.48	54.10	58.79
					V.C. ALMUERZO				**884.07**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.64**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de gall	25.00	98.00	3.31	2.08	0.44	13	18.52	1.76	33.52
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.86	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.80	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
								VC DES.	**561.95**
								%DIST. D	**32.19**
			56.27	**42.62**	**284.28**				
			225.08	**383.62**	**1137.13**				
			12.89	**21.97**	**65.13**				
					100.00			**VCT**	**1745.83**

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 23 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + queso de chancho**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.86	29	5.13	71.52	106.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
								VC DES.	**375.44**
								%DIST. D	**25.50**
Almuerzo:	**Pescado al horno , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Zanahoria	80.0	69.00	0.33	0.28	5.08	1	2.48	20.31	24.12
Ají colorado s	3.00	66.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Perejil	5.15	50.00	0.12	0.02	0.17	0	0.16	0.67	1.33
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**842.05**
								%DIST. D	**57.19**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	30.00	100.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									254.99
									17.32
			81.17	**18.38**	**245.60**				
			324.67	**165.43**	**982.38**				
			22.05	**11.23**	**66.72**				
					100.00			**VCT MEN**	**1472.48**

DIETA: DIABETES MELLITUS

domingo, 24 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Te + 02 panes + huevo sancochado								
Té sin azúcar	3.00	68.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.04
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									282.92
									15.28
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	150.0	93.00	2.93	0.14	31.11	12	1.26	124.43	137.41
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Ají colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	40.00	87.00	0.48	0.07	3.93	2	0.63	15.73	18.30
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				911.62
					% DISTR. ALMUERZO				49.23
CENA:	Guiso de pollo con verduras ,arroz,infusion								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Acelgas, hojas	100.00	61.00	1.34	0.18	3.23	5	1.65	12.93	19.95
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Hierbas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.80
						V.C . CENA			657.23
						% DIST.CENA			35.49
	VCT (Gr.)		79.47	34.37	306.14				
	VCT (kcal.)		317.88	309.33	1224.56				
	VCT (%.)		17	17	66		V.C.T. MENU		1851.78
					100.00				

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 25 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso pana	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
									511.61
									36.05
Almuerzo:	Carne almendrada, arroz , ensalada + refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Aji colorado s	2	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2	0.72	3.36	6.16
Ajos	6.00	60.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.21	13.19
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, c	8.00	95.00	1.83	3.66	1.35	7	32.97	5.38	45.68
Plátano	150.00	69.00	0.41	0.21	10.14	2	1.86	40.57	**44.09**
								VC Alm	**687.74**
								% Dist	**48.46**
CENA:	Infusion + 01 pan + jamonada								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**219.88**
								%DIST. D	**15.49**
			72.00	**31.90**	**211.04**				
			287.98	**287.09**	**844.15**				
			20.29	**20.23**	**59.48**				
					100.00			VCT	**1419.23**

NUTRICIONISTA
CMP 0[illegible]

DIETA: DIABETES MELLITUS

martes, 26 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**410.28**
								%DIST. D	**19.94**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	80.0	82.00	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Arroz Pilado c	120.00	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.38	0.05	1.95	1	0.45	7.78	9.68
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	78.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1076.47**
								%DIST. D	**52.33**
CENA:	**Arroz con huevo sancochado; ensalada + infusion**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Lechuga redo	100.00	60.00	0.85	0.10	1.06	3	0.90	4.20	7.70
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.06	1.70	1	0.71	6.79	8.77
								VC DES.	**570.42**
								%DIST. D	**27.73**
			71.67	**44.63**	**342.20**				
			286.69	**401.68**	**1368.79**				
			13.94	**19.53**	**66.54**				
					100.00			**VCT**	**2057.16**

DIETA: DIABETES MELLITUS

miércoles, 27 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	64.00	0.08	0.04	1.86	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									448.39
									28.20
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz, refresco y fruta**								
Carne de res	80.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado c	120.0	100.00	9.84	0.60	93.36	39	5.40	373.44	418.20
Papa blanca	80.0	85.00	1.43	0.07	15.16	6	0.61	60.66	66.98
Cebolla de ca	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.28	32.18	37.45
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Sarrar	150.00	97.00	2.18	0.15	6.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	4.00	88.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**827.37**
					% DISTR. ALMUERZO				**52.03**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**								
Menudencia d	60.00	86.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	18.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.16	1	1.07	8.72	10.38
Papa blanca	80.0	82.00	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	10.00	100.00	0.12	0.06	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
								VC DES.	**314.49**
								%DIST. D	**19.78**
			55.70	**41.82**	**247.76**				
			222.78	**376.41**	**991.06**				
			14.0	**23.7**	**62.3**				
					100.00			**VCT**	**1590.25**

DIETA: DIABETES MELLITUS

jueves, 28 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso de chancho**								
Cebada harin	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.10	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**480.56**
								%DIST. D	**29.92**
Almuerzo:	**Tallarines rojos con pollo, refresco y fruta**								
Fideos tallarin	120.0	100.00	11.40	0.12	83.52	46	1.08	334.08	380.76
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Cebolla de ca	100.0	60.00	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Zanahoria	80.00	79.00	0.38	0.32	5.81	2	2.84	23.26	27.62
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ají colorado s	6.00	68.00	0.38	0.42	3.19	2	3.82	12.77	18.12
Sal	20.00	100.00	0.24	0.10	1.64	1	0.90	6.56	8.42
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
								VC DES.	**908.47**
								%DIST. D	**56.56**
CENA	**Mazamorra de frutas + 01 pan**								
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Piña	15.00	75.00	0.05	0.02	1.10	0	0.20	4.41	4.79
Manzana de a	20.00	100.00	0.06	0.02	2.92	0	0.18	11.68	12.10
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
								VC DES.	**217.29**
								%DIST. D	**13.53**
			71.36	**33.56**	**254.72**				
			285.44	**302.01**	**1018.86**				
			18	**19**	**63**				
					100.00				
									1606.31

DIETA: DIABETES MELLITUS

viernes, 29 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla + 02 panes + margarina								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Margarina ve	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	634.81
								%DIST. D	35.65
Almuerzo:	Pollo al horno , arroz ,ensalada, + fruta y refresco								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	8.00	98.0	0.55	0.61	4.60	2	5.50	18.41	26.11
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Aceite vegeta	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Sillao	5.00	100.00	0.67	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Pepinillo o Pe	60.00	82.00	0.25	0.05	1.28	1	0.44	5.12	6.54
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	92.00	1.03	0.15	8.32	4	1.32	33.27	38.71
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Naranja	150.00	85.00	1.53	0.28	13.90	6.12	2.295	55.59	64.01
								VC ALMU	961.90
									54.02
CENA:	Infusion + 01 pan + huevo sancochado								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	1.00	54.00	0.01	0.00	0.46	0	0.04	1.82	1.91
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Huevo de gall	80.00	88.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	184.00
								%DIST. D	10.33
			61.19	57.37	220.64				
			244.76	516.33	882.55				
			13.75	29.00	49.56				
					92.30			VCT	1780.71

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 30 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela enter	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	19	79.65	1.20	**99.69**
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**481.86**
								%DIST. D	**27.75**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serran	150.00	97.00	2.18	0.15	8.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.28	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**938.23**
					% DISTR. ALMUERZO				**54.04**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.88	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.0156	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0012	0.06	0.06
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									316.19
									18.21
			51.24	**29.89**	**315.57**				
			204.97	**269.03**	**1262.27**				
			11.81	**15.49**	**72.70**				
					100.00			**VCT MEN**	**1736.28**

Héctor Quispe Tello
ESPECIALISTA

Quispe Deras
DIETISTA

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL PARA POBLACION PENAL - MES DE JUNIO 2018

viernes, 01 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	GUISO DE VAINITAS,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
sábado, 02 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	SUDADO DE PESCADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 03 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + FRUTA	HIRO DE ZAPALLO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO , ARROZ + INFUSION
lunes, 04 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 05 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	LOCRO DE RES, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 06 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA
jueves, 07 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MANJAR	ARROZ CON POLLO,ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO
viernes, 08 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CAU CAU DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + INFUSION
sábado, 09 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + FRUTA	SUDADO DE PESCADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 10 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	CAMOTE ARREBOZADO, ARROZ + INFUSION
lunes, 11 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO ,ARROZ, ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 12 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MERMELADA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	POLLO DORADO, ARROZ + INFUSION
miércoles, 13 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO ARROZ,ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE ARROZ CON POLLO
jueves, 14 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO DORADO,ARROZ, PAPA, ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 15 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	CAIGUA RELLENA ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
sábado, 16 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	SUDADO DE PESCADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 17 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + 02 FRUTAS	AJI DE CALABAZA,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 18 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ADOBO A LA TACNEÑA DE CERDO, ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 19 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	AGUADITO CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 20 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	FREJOL A LA CHILENA CON CHANCHO ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA
jueves, 21 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MANJAR	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 22 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	REVUELTO DE ZANAHORIA ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + INFUSION
sábado, 23 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + FRUTA	SUDADO DE PESCADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 24 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	CAMOTE ARREBOZADO, ARROZ + INFUSION
lunes, 25 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	CARNE DE RES ALMENDRADA,ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 26 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MERMELADA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CON HUEVO FRITO + INFUSION
miércoles, 27 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO,ENSALADA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
jueves, 28 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MANJAR	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTAS + 01 PAN
viernes, 29 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA+ FRUTA Y REFRESCO	INFUSION +01 PAN + HUEVO SANCOCHADO
sábado, 30 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	CAIGUA RELLENA ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

viernes, 01 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote al horno								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.18	0	0.24	0.76	1.33
Camote moras	150.0	86.00	2.02	0.43	37.01	8	3.89	148.03	159.98
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								VC DES.	**512.74**
								%DIST. D	**20.19**
ALMUERZO:	Guiso de vainitas , arroz ,papa + refresco y fruta								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.61	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	92.00	0.59	0.15	3.16	2	1.32	12.66	16.34
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegetal	23.00	100.00	0.00	23.00	0.00	0.00	207	0.00	207.00
Vainitas (2)	140.00	91.00	3.06	0.38	10.32	12.23	3.4388	41.28	56.95
Zanahoria	50.00	79.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.28
Papa blanca	150.0	92.00	2.80	0.14	30.77	12	1.24	123.10	136.83
Cebolla de ca	90.00	87.00	1.10	0.16	8.85	4	1.41	35.39	41.19
Naranja	150.00	98.00	1.88	0.31	17.1	8	2.82	68.38	78.71
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
					V.C. ALMUERZO				**1278.43**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.33**
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Poll	100.00	85.00	17.61	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cab	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
pollo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.25
									748.90
									29.48
			75.82	**47.73**	**461.81**				
			303.28	**429.54**	**1807.25**				
			11.94	**16.91**	**71.16**				
					100.00			VCT MEN	**2540.07**

Lic. Gladys R. Quispe Dávila
NUTRICIONISTA
C.N.P 6140

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

sábado, 02 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + manjar								
Cebada harina	36.00	100.00	6.58	0.81	23.59	26	7.25	94.36	127.93
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.60
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	653.85
								%DIST. D	25.77
Almuerzo:	Sudado de pescado ,papa , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Aceite vegetal	20.00	85.00	0.00	17.00	0.00	0	153.00	0.00	153.00
Ají colorado se	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Papa blanca	180.0	93.00	3.52	0.17	37.33	14	1.51	149.32	164.86
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Orégano	5	98.00	0.08	0.02	0.55	0	0.22	2.21	2.75
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.02	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1472.32
								%DIST. D	58.05
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									410.16
									16.17
			90.02	46.10	440.28				
			360.07	414.94	1761.12				
			14.2	16.4	69.4				
					100.00				2536.12

Lic. Gladys R. Chique Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

domingo, 03 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + fruta**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.39	1	0.49	1.51	2.67
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.84	0.08	0.081	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.86	0.92
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.64	0	0.00	158.56	158.56
Pan de labran	55.00	100.0	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
Plátano	150.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.85	57.70	62.71
									441.78
									16.97
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.76	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28	67.50	3.30	98.80
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	250.0	85.00	4.46	0.21	47.39	18	1.91	189.55	209.31
Zapallo macre	300.0	70.00	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maíz Fresco. (	40.00	80.00	1.06	0.26	8.90	4	2.30	35.58	42.11
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.68	2.56	4.74
Habas frescas	30.00	68.00	2.31	0.18	5.28	9	1.47	21.13	31.82
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.00	98.00	0.82	0.12	6.64	3	1.06	26.58	30.93
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	15.00	100.0	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
								VC DES.	**1318.74**
							%	**DIS ALM.**	**50.66**
CENA	**Guiso de fideos con pollo, arroz , infusion**								
Carne de Pol	100.00	75.00	16.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Arveja fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.63	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**842.57**
								%DIST. D	**32.37**
			70.74	**45.99**	**476.56**				
			282.96	**413.89**	**1906.23**				
			10.9	**15.9**	**73.2**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2603.09**

Lic. Gladys R. Quispe Durand
NUTRICIONISTA

Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

lunes, 04 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.08	8.18	21	54.68	32.70	108.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									694.18
									27.55
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.18	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.19	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Ají verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	74.00	1.84	0.16	4.87	7	1.40	19.48	28.23
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado e	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	8.93
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de co	80.00	87.00	2.80	0.11	8.06	11	0.98	24.23	36.39
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**1386.27**
								% Dist	**54.98**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**440.29**
								%DIST. D	**17.47**
			81.42	**61.73**	**409.61**				
			325.70	**555.61**	**1638.43**				
			12.9	**22.1**	**65.0**				
					100.00			**VCT**	**2519.74**

Lic. Gladys E. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

BRAVO CONGA... Dávila
Titu...

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

martes, 05 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	A= (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , margarina**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.63	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**819.75**
								%DIST. D	**24.04**
ALMUERZO:	**Locro de res, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de res	100.00	85.00	18.11	1.36	0.00	72.42	12.24	0.00	84.66
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	300.0	82.00	5.17	0.26	54.86	21	2.21	219.43	242.31
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Tomate	30.00	89.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Cilandro	2.80	57.00	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.64
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	138	137.62
								VC DES.	**1325.85**
							%	**DIS ALM.**	**51.43**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	120.0	90.00	10.26	0.11	75.17	41	0.97	300.67	342.68
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cat	40.00	57.00	0.32	0.05	2.68	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Aceite vegetal	15.00	100.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
									632.20
								%DIST. D	**24.52**
			72.75	**64.38**	**426.85**				
			291.02	**579.38**	**1707.39**				
			11.29	**22.48**	**66.23**				
					100.00				
								VCT	**2577.79**

BRAVO CONALOC
Hector C. Bravo Tit.

Jc. Gloria R. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P 8143

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

miércoles, 06 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panas + mermelada**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	10.00	84.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	20.00	100.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	58.16
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									491.63
								%DIST. D	**24.14**
Almuerzo:	**Guiso de frejol con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	89.95	109.92	16.20	279.84	405.96
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Cebolla de cal	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	85.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.06	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1513.09
							%	**DIS ALM.**	**60.10**
CENA:	**Sopa de fideos con cabeza**								
Cabeza de res	60.00	79.00	8.82	1.61	0.47	35	14.50	1.90	51.67
Fideos	60.00	100.0	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**612.98**
								%DIST. D	**20.38**
			74.90	**48.83**	**444.86**				
			299.61	**439.46**	**1778.64**				
			11.90	**17.45**	**70.65**				
					100.00			**VCT**	**2617.70**

Lic. Gloria R. Quiroz Dueñas
NUTRICIONISTA
C.N.P 6160

BRAVO CONSEJERO
Héctor C.

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

jueves, 07 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harin	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.58
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**678.93**
								%DIST. D	**26.87**
Almuerzo:	**Arroz con pollo, ensalada + fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	200.0	100.00	15.40	1.00	155.60	66	9.00	622.40	697.00
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Cilandro	20.00	67.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca neg	30.00	97.00	0.81	0.26	1.43	3	2.38	5.70	11.32
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Arvejas fresca	35.00	82.00	1.54	0.13	4.08	6	1.17	16.32	23.65
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de ca	70.00	67.00	0.66	0.09	5.30	3	0.94	21.20	24.67
Lechuga redo	60.00	60.00	0.39	0.06	0.83	2	0.54	2.52	4.62
Tomate	50.00	98.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.68	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de se	160.0	86.00	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
								VC DES.	**1536.09**
								%DIST. D	**60.79**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**311.98**
								%DIST. D	**12.35**
			84.86	**68.69**	**392.35**				
			339.44	**618.17**	**1569.39**				
			13.4	**24.5**	**62.1**				
					100.00			VCT	**2526.99**

Hector Cuéllar
REPRESENTANTE

Lic. Gloria R. Quiroz Duran
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6142

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

viernes, 08 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote frito**								
Hierbas	10.00	64.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Camote morad	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									555.44
									21.40
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	86.00	17.72	3.10	0.00	71	27.86	0.00	98.73
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.66
Ají colorado se	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.59	8.64	12.25
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	38.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.45	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.65	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1341.92**
					% DISTR. ALMUERZO				**51.71**
CENA	**Arroz a la jardinera con pollo+ infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.30	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Cebolla de cab	15.00	87.00	0.14	0.02	1.14	0.66	0.18	4.64	5.29
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									697.66
									26.98
			78.37	**49.48**	**459.06**				
			313.49	**445.29**	**1836.25**				
			12	**17**	**71**				
					100.00			**VCT MEN**	**2595.03**

Hector Cuellar Tan
Representante

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

sábado, 09 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + fruta								
Harina de Hab	40.00	100.00	9.72	0.76	23.84	39	6.84	95.36	141.08
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.66	57.70	**62.71**
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**539.13**
								%DIST. D	**21.53**
Almuerzo:	Sudado de pescado , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.80
Tomate	60.00	90.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ají colorado se	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Orégano fresc	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Leche evapor	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	160.00	98.00	1.88	0.31	17.1	8	2.82	68.38	78.71
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1528.03**
								%DIST. D	**61.02**
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.06	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.01555	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00116	0.06	0.06
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									437.01
									17.45
			83.00	**49.27**	**432.20**				
			332.00	**443.39**	**1728.79**				
			13.26	**17.71**	**69.04**				
					100.00			**VCT MEN**	**2504.17**

BRAVO CONSULTORES ASOCIADOS
Héctor Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys E. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
C.P.N. 1633

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

domingo, 10 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + huevo sancochado								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.56	4.54
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	35.39	0.00	0	141.55	141.55
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									538.82
									20.66
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.16	113.73	125.59
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.58
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.06	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
								VC DES.	1324.81
								%DIST. D	50.53
CENA:	Camote arrebozado,arroz,infusion								
Camote mora	100.00	84.00	1.18	0.26	21.59	5	2.27	86.35	93.32
Harina de trig	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28	67.50	3.30	98.80
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	20.00	98.00	2.65	1.65	0.35	11	14.82	1.41	26.81
Hierbas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.60
						V.C . CENA			758.39
						% DIST.CENA			28.92
	VCT (Gr.)		62.16	52.27	455.73				
	VCT (kcal.)		328.63	470.46	1822.94				
	VCT (%.)		13	18	70		V.C.T. MENU		2622.03
					100.00				

Lic. Gloria R. Quispe Danie
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

lunes, 11 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	35.00	100.00	4.88	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.57	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									687.07
									27.04
ALMUERZO:	**Pollo al horno, arroz,ensalada, fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	30.0	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ajos	3.00	92.00	0.15	0.02	0.84	1	0.20	3.36	4.17
Papa blanca	250.0	96.00	5.04	0.24	53.52	20	2.16	214.08	236.40
Cebolla de ca	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.28	32.18	37.45
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Ají colorado s	0.50	87.00	0.03	0.03	0.26	0	0.31	1.02	1.45
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.08	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	**1472.64**
									57.95
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**								
Hierbas	10.00	99.00	0.31	0.10	0.69	1.23	0.89	2.77	4.89
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Mermelada D	35.00	100.00	0.14	0.07	25.69	1	0.63	102.34	103.53
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**381.34**
								%DIST. D	**15.01**
			77.66	**53.25**	**437.79**				
			310.65	**479.24**	**1751.16**				
			12.2	**18.9**	**68.9**				
					100.00			**VCT**	**2541.05**

Hector Cuadro Ríos
REPRESENTANTE

Lic. Gladys R. Chirque Durand
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

51

martes, 12 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,mermelada**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.37	196.98
Mermelada D	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.96
								VC DES.	**546.74**
								%DIST. D	**21.23**
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	78.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.76	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1254.00**
								%DIST. D	**50.35**
CENA:	**Pollo dorado, arroz + infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Pan seco mol	15.00	100.00	1.65	0.42	12.38	6.60	3.78	49.50	59.88
Comínos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.06	0.0054	0.96	1.01
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
								VC DES.	**734.39**
							%	**DIS ALM.**	**28.52**
			77.03	**57.66**	**437.02**				
			308.13	**518.90**	**1748.09**				
			12.0	**20.2**	**67.9**				
					100.00				
								VCT	**2575.12**

ERVIO CONSECUTIVO DE PACIENTES

Hecho: Cuidado Tito

Lic. Gloriya R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
C.P. 6149

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

miércoles, 13 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.05	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									584.64
									22.21
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerd	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Cebolla de cab	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado se	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	90.00	89.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.79	8	3.44	107.10	118.19
									1506.15
							%	**DIS ALM.**	**57.21**
CENA:	**Sopa de arroz con pollo**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	85.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8	0.89	87.77	96.93
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.78
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**542.02**
								%DIST. D	**20.59**
			78.63	**70.04**	**421.99**				
			314.52	**630.36**	**1687.96**				
			11.96	**23.94**	**64.11**				
					100.00			**VCT**	**2632.81**

DIAG DONEC & SERVICIO
Héctor Chinchi Tito
COORDINADOR

Lic. Lidia P. Quispe Ponce
NUTRICIONISTA
C.M.P 8143

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

jueves, 14 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapori	70.00	100.00	4.90	5.67	7.53	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**619.88**
								%DIST. D	**24.60**
ALMUERZO:	**Pollo dorado , arroz,papa, ensalada, refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	180.00	100.00	14.76	0.90	140.04	59	8.10	560.16	627.30
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Lechuga redo	55.00	50.0	0.35	0.06	0.58	1	0.50	2.31	4.24
Tomate	25.00	99.00	0.20	0.05	1.06	1	0.45	4.26	5.49
Papa blanca	180.0	82.00	3.10	0.15	32.91	12	1.33	131.66	145.39
Pimiento	35.00	83.00	0.44	0.15	2.24	2	1.31	8.95	12.00
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1467.87
							%	**DIS ALM.**	**58.26**
CENA:	**infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	16.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**431.90**
								%DIST. D	**17.14**
			84.46	**63.18**	**403.31**				
			337.83	**568.58**	**1613.26**				
			13.41	**22.57**	**64.03**				
					100.00			**VCT**	**2519.68**

Héctor Cubillo Tilla

Lic. Gladys R. Quispe Danza
NUTRICIONISTA
C.N.P 6149

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

viernes, 15 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion+ 02 panes + camote al horno**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote morado	100.0	98.00	1.37	0.29	25.19	5	2.85	100.74	108.88
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.09	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**449.56**
								%DIST. D	**18.29**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.26	32.18	37.46
Tomate	40.00	98.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serran	150.00	97.00	2.18	0.15	6.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	64.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**1285.35**
					% DISTR. ALMUERZO				**52.30**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Pol	100.00	85.00	17.61	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
palillo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.20
									722.85
									29.41
			68.93	**47.27**	**439.15**				
			275.73	**425.42**	**1756.60**				
			11.22	**17.31**	**71.47**				
					100.00			**VCT MEN**	**2457.75**

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

sábado, 16 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.66
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	20.00	100.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**571.87**
								%DIST. D	**21.50**
Almuerzo:	**Sudado de pescado, papa , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Aceite vegetal	42.00	100.00	0.00	42.00	0.00	0	378.00	0.00	378.00
Papa blanca	180.0	82.00	3.10	0.15	32.91	12	1.33	131.66	145.39
Ají colorado a	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cab	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.58
Leche evapor	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Naranja	150.00	86.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	**1681.45**
								%DIST. D	**62.08**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**436.90**
								%DIST. D	**16.42**
			84.32	**66.01**	**432.22**				
			337.28	**594.07**	**1728.87**				
			12.68	**22.33**	**64.99**			VCT MEN	**2660.22**
					100.00				

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

domingo, 17 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + 02 frutas**								
Hierbas	10.00	98.00	0.30	0.10	0.69	1.22	0.88	2.74	4.84
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.48	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Plátano	240.00	97.00	0.93	0.47	22.81	4	4.19	91.26	**99.17**
									419.37
									18.03
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapori	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	300.0	85.00	5.36	0.26	56.87	21	2.30	227.46	251.18
Calabaza	350.00	47.00	0.99	0.15	9.21	4	1.45	36.85	42.28
Maíz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.18	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.55	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.63	5.96	7.69
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Naranja	150.00	99.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
								VC DES.	**1223.94**
							%	**DIS ALM.**	**52.61**
CENA	**Matasquita de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.61	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Arvejas fresca	35.00	64.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	150.0	84.00	2.66	0.13	28.10	10.08	1.134	112.39	124.11
Cebolla de ca	30.0	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4608	7.78	9.68
Ají colorado se	2.00	52.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73008	2.44	3.46
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
								VC DES.	**683.03**
								%DIST. D	**29.36**
			69.63	**20.01**	**467.04**				
			278.11	**180.05**	**1868.17**				
			12.0	**7.7**	**80.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2326.33**

BOARD CONSEJO D

Lic. Gladys B. Quiroz Garcia
NUTRICIONISTA
CNP

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

lunes, 18 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.08	8.18	21	54.68	32.70	108.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
									656.46
									26.11
ALMUERZO:	**Adobo a la tacneña de cerdo , arroz, papa + refresco y fruta**								
Carne de Cerd	150.00	88.00	19.01	19.93	0.00	76	179.39	0.00	255.42
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.57	1	0.23	3.89	4.54
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado se	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0	0.37	1.22	1.73
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.65	164.13	181.24
Ají verde (2)	2.00	100.00	0.05	0.02	0.25	0	0.14	0.99	1.34
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	180.00	98.00	1.76	0.25	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Comino	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1415.03
							%	**DIS ALM.**	**56.28**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	23.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**442.68**
								%DIST. D	**17.61**
			64.06	**83.25**	**377.17**				
			256.23	**749.22**	**1508.70**				
			10.2	**29.8**	**60.0**				
					100.00			**VCT**	**2514.15**

BRAVO CONSULTORES
Héctor Quiroz Th.
Representante

Lic. Gladys R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P 5103

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

martes, 19 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , margarina**								
Sémola de Tri	25.00	100.00	4.88	2.68	13.46	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de fabran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**561.14**
								%DIST. D	**33.13**
ALMUERZO:	**Aguadito con pollo, refresco y fruta**								
Carne de Polla	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	50.00	100.00	4.10	0.25	38.90	16	2.25	155.60	174.25
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	89.00	0.21	0.18	3.28	1	1.60	13.10	15.56
Papa blanca	300.0	87.00	5.48	0.26	58.20	22	2.35	232.81	257.09
Arvejas fresca	40.00	65.00	1.85	0.16	4.89	7	1.40	19.55	28.34
Cilantro	25.00	89.00	0.73	0.29	1.56	3	2.60	6.23	11.77
Espinaca nieg	40.00	97.00	1.09	0.35	1.90	4	3.14	7.60	15.09
Orégano seco	2.00	90.00	0.03	0.01	0.20	0	0.08	0.81	1.01
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**749.20**
								%DIST. D	**44.23**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	90.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	80.0	100.00	7.60	0.08	55.68	30	0.72	222.72	253.84
Zanahoria	40.0	89.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.16	12.06
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cal	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0	0.05	0.97	1.21
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado se	1.00	88.0	0.05	0.05	0.40	0	0.45	1.60	2.25
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0	39.32	39.32
									383.64
								%DIST. D	**22.66**
			61.57	**40.15**	**271.57**				
			246.30	**361.39**	**1086.29**				
			14.54	**21.33**	**64.13**	100			
					100.00			**VCT**	**1693.98**

Lic. Gloria R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA
CMP 6162

DIVISIÓN CONSULTA EXTERNA
Hernán Quispe Tito

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

miércoles, 20 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mermelada								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	80.00	0.10	0.05	2.35	0	0.43	9.41	10.22
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.68
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.55
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									514.05
									20.45
Almuerzo:	Frejol a la chilena con chancho, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	8.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegeta	22.00	80.00	0.00	17.60	0.00	0.00	158.40	0.00	158.40
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.26	0.96	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2.08	0.72	3.36	6.16
Fideos	25.00	100.00	2.35	0.05	19.55	9.40	0.45	78.20	88.05
Zapallo macro	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	28.00	100.0	0.00	0.00	27.52	0.00	0.00	110.10	110.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	8.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.68	5.19
Naranja	150.00	98.00	1.75	0.29	15.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1507.83**
								%DIST. D	**59.97**
CENA:	Sopa de fideos con cabeza								
Cabeza de res	60.00	89.00	9.93	1.82	0.53	40	16.34	2.14	58.21
Fideos	50.00	100.0	4.70	0.10	39.10	19	0.90	156.40	176.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.35	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Orégano seco	3.00	70.00	0.03	0.01	0.24	0	0.09	0.95	1.18
Ajos	4.00	80.00	0.15	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**492.29**
								%DIST. D	**19.56**
			80.57	**41.67**	**454.25**				
			322.28	**375.09**	**1815.99**				
			12.82	**14.91**	**72.27**				
					100.00			VCT	**2514.27**

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

jueves, 21 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harine	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela enteri	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**736.52**
								%DIST. D	**28.44**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	7	80.00	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Ají verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Ají colorado s	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	8.66
Camote mora	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de co	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
									1424.17
							%	DIS ALM.	**54.99**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.36	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**429.28**
								%DIST. D	**16.57**
			82.00	**69.31**	**409.54**				
			328.01	**623.80**	**1638.17**				
			12.7	**24.1**	**63.3**				
					100.00			VCT	**2589.97**

Lic. Gloria R. Quispe Durand
NUTRICIONISTA

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

21

viernes, 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote frito								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote morad	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	527.26
								%DIST. D	20.03
ALMUERZO:	Revuelto de zanahoria ,papa + refresco + fruta								
Zanahoria	80.0	88.00	0.41	0.34	6.26	2	3.06	25.02	29.72
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.83	7.91	10.21
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Leche evapori	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	10.00	100.00	2.80	3.00	0.33	11	27.00	1.32	39.52
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Huevo de gall	20.00	99.00	2.66	1.65	0.35	11	14.82	1.41	26.81
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Naranja	160.00	98.00	1.88	0.31	17.1	8	2.82	68.36	78.71
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
					V.C. ALMUERZO				1328.26
					% DISTR. ALMUERZO				50.47
CENA	Arroz a la jardinera con pollo+ infusion								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Fideos	60.00	100.00	5.84	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.05	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Cebolla de cab	15.00	87.00	0.14	0.02	1.14	0.58	0.18	4.84	5.29
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.25	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									776.30
									29.50
			66.58	52.51	450.73				
			266.33	562.59	1802.93				
			10	21	69				
					100.00			VCT MEN	2631.62

Lic. Gladys R. Quispe Duran
NUTRICIONISTA

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

sábado, 23 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + fruta**								
Harina de Hab	38.00	100.00	8.51	0.67	20.86	34	5.99	83.44	123.45
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	160.0	92.00	2.21	0.44	30.91	9	3.97	123.65	136.45
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**595.12**
								%DIST. D	**23.45**
Almuerzo:	**Sudado de pescado , papa , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	66.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Tomate	60.00	90.00	0.43	0.11	2.32	2	0.97	9.29	11.99
Papa blanca	160.0	85.00	3.21	0.15	34.12	13	1.35	136.48	150.71
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Aceite vegetal	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Leche evapor	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Ají colorado se	3.00	68.00	0.14	0.15	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1505.99**
								%DIST. D	**59.34**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.88	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01312	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00097	0.05	0.05
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13.44	0.945	100.52	114.91
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									438.90
									17.21
			84.17	**44.05**	**451.23**				
			336.67	**396.43**	**1804.91**				
			13.27	**15.62**	**71.12**				
					100.00			**VCT MEN**	**2538.01**

Lic. Carlos E. Quiroz Garcia
NUTRICIONISTA
C.M.P. 8129

Nicolar Cerna Tello
ESPECIALISTA

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

domingo, 24 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	64.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
									411.42
									16.48
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	300.0	93.00	5.86	0.28	62.22	23	2.51	248.87	274.82
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.06	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.06	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Ají colorado se	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.66	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	75.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1307.30**
					% DISTR. ALMUERZO				**62.36**
CENA:	**Camote arrebozado,arroz,infusion**								
Camote mora	100.00	84.00	1.18	0.25	21.59	5	2.27	86.35	93.32
Harina de trig	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Queso parla	30.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	78.04
Leche evapor	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.38	1.21	2.13
						V.C . CENA			**778.27**
						% DIST.CENA			**31.17**
	VCT (Gr.)		**73.22**	**44.57**	**450.76**				
	VCT (kcal.)		**292.88**	**401.09**	**1803.01**				
	VCT (%)		**12**	**16**	**72**		**V.C.T. MENU**		**2496.99**
					100.00				

Lic. Gladys B. Chuspe Urrutia
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6149

Héctor Chuspe Tito
REPRESENTANTE

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

lunes, 25 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.96
									628.77
									27.11
Almuerzo:	**Carne almendrada, arroz , papa + refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.67
Ají colorado s	1	68.00	0.05	0.05	0.40	0	0.45	1.60	2.26
Pan seco mol	30.00	100.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17	1.85	182.86	201.93
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.58
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.06
Maní crudo c	3.00	95.00	0.69	1.37	0.50	3	12.36	2.02	17.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Plátano	160.00	69.00	0.44	0.22	10.82	2	1.99	43.28	**47.03**
								VC Alm	**1394.51**
								% Diet	**60.14**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Mermelada De	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.46	73.10	73.95
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES	**295.68**
								%DIST. D	**12.75**
			76.15	**41.84**	**409.22**				
			304.61	**377.48**	**1636.88**				
			13.14	**16.28**	**70.59**				
					100.00			**VCT**	**2318.97**

Dr. Cuadro Tito

Lic. Gladys H. Quispe Durán
Nutricionista
C.N.P. 0048

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

martes, 26 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mermelada**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De	20.00	100.00	0.08	0.04	14.82	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**530.83**
								%DIST. D	**20.28**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
								VC DES.	**1359.21**
								%DIST. D	**51.94**
CENA:	**Arroz con huevo frito + infusion**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**726.94**
								%DIST. D	**27.78**
			73.00	**48.82**	**471.40**				
			292.01	**438.38**	**1885.58**				
			11.16	**16.79**	**72.06**				
					100.00			VCT	**2616.98**

PROFESIONAL RESPONSABLE
Lic. Tito

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

miércoles, 27 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.53	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	54.00	0.08	0.04	1.68	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									586.01
									23.93
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.66
Carne de Cerd	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Cebolla de cab	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado se	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	90.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1506.16
							%	DIS ALM.	**59.20**
CENA:	**Sopa de semola con pollo**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.35
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**452.05**
								%DIST. D	**17.77**
			80.72	**67.98**	**402.37**				
			322.88	**611.85**	**1609.48**				
			12.7	**24.0**	**63.3**				
					100.00			VCT	**2544.21**

BRUNO CORDERO
Hoja
C.N.P 6140

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

jueves, 28 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	Ant (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**704.90**
								%DIST. D	**27.36**
Almuerzo:	**Tallarines rojos con pollo, refresco y fruta**								
Fideos tallarin	180.0	100.00	17.10	0.18	125.28	68	1.62	501.12	571.14
Carne de Poll	180.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.05	0.00	156.13
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Cebolla de ca	100.0	60.00	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Zanahoria	80.00	79.00	0.38	0.32	5.81	2	2.84	23.26	27.62
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado se	8.00	68.00	0.38	0.42	3.19	2	3.82	12.77	18.12
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	160.0	82.00	2.21	0.44	30.91	9	3.97	123.65	136.45
								VC DES.	**1450.87**
								%DIST. D	**56.28**
CENA	**Mazamorra de frutas + 01 pan**								
Mandioca	45.00	100.00	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78	151.92
Piña	15.00	75.00	0.05	0.02	1.10	0	0.20	4.41	4.79
Manzana de a	20.00	100.00	0.06	0.02	2.92	0	0.18	11.68	12.10
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
								VC DES.	**421.96**
								%DIST. D	**16.37**
			80.84	**56.26**	**436.95**				
			323.38	**506.34**	**1747.81**				
			13	20	68				
					100.00				
									2577.53

ERWIN CONSECO
Héctor Quispe Tito
NUTRICIONISTA

Lic. Gladys E. Quispe Panca
NUTRICIONISTA
C.M.P. 6149

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

viernes, 29 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla + 02 panes + margarina								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	30.00	100.00	0.16	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	693.78
								%DIST. D	33.45
Almuerzo:	Pollo al horno , arroz ,ensalada, + fruta y refresco								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	8.00	95.0	0.55	0.61	4.60	2	5.50	18.41	26.11
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Aceite vegetal	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Pepinillo o Pe	60.00	82.00	0.25	0.05	1.28	1	0.44	5.12	6.54
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	92.00	1.03	0.15	8.32	4	1.32	33.27	38.71
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Naranja	150.00	85.00	1.53	0.26	13.90	6.12	2.286	55.59	64.01
								VC ALML	1163.42
									56.09
CENA:	Infusion + 01 pan + huevo sancochado								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	1.00	54.00	0.01	0.00	0.46	0	0.04	1.82	1.91
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	216.83
								%DIST. D	10.45
			66.85	57.61	267.77				
			267.42	518.49	1151.06				
			12.89	25.00	55.50				
					93.39			VCT	2074.04

Lic. Gloria R. Quispe Dueñas
NUTRICIONISTA
CMP 0740

BRAVO CONSULTORES DE SERVICIOS

DIETA: HIPERTENSION ARTERIAL

sábado, 30 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	106.81
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	19	79.65	1.20	**99.69**
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**521.18**
								%DIST. D	**25.69**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serran	150.00	97.00	2.18	0.15	6.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	64.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Plátano	160.00	82.00	0.66	0.28	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**1151.80**
					% DISTR. ALMUERZO				**56.78**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.01555	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00115	0.06	0.06
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.46	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									355.51
									17.53
			55.34	**30.14**	**383.96**				
			221.37	**271.28**	**1535.83**				
			10.91	**13.37**	**75.71**				
					100.00			**VCT MEN**	**2028.49**

Lic. Gladys R. Quispe Durán
NUTRICIONISTA
CNP 6149

Hector Cuispe Tito
REPRESENTANTE

DIETA: VIH Y TBC - POBLACION PENAL - MES DE JUNIO 2018					
FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO		CENA	
viernes, 01 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	[illegible]	HIGADO ENCEBOLLADO,ARROZ,PAPA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
sábado, 02 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	[illegible]	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	[illegible]	MAZAMORRA DE MAZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 03 de junio de 2018	TE + 02 PANES + JAMONADA	[illegible]	HIGADO DE CAPALLO ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	GUISO DE FIDEOS CON POLLO , ARROZ + INFUSION
lunes, 04 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	[illegible]	ESTOFADO DE RES ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 05 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	[illegible]	LOCRO DE PANZA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 06 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	[illegible]	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	[illegible]	SOPA DE FIDEOS CON GABEZA
jueves, 07 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + JAMONADA	[illegible]	ARROZ CON POLLO,ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 08 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	[illegible]	CAU CAU DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	ARROZ A LA JARDINERA CON SALCHICHA + INFUSION
sábado, 09 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	[illegible]	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	[illegible]	MAZAMORRA DE MAZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 10 de junio de 2018	TE + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	[illegible]	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	CAMOTE ARREBOZADO, ARROZ + INFUSION
lunes, 11 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	[illegible]	POLLO DORADO,ARROZ, ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 12 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	[illegible]	MATARQUITA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	HIGADO FRITO, ARROZ + INFUSION
miércoles, 13 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	[illegible]	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
jueves, 14 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	[illegible]	ARROZ CHAUFA CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 15 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	[illegible]	CHAMPANGA,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
sábado, 16 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	[illegible]	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	[illegible]	MAZAMORRA DE MAZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 17 de junio de 2018	TE + 02 PANES + JAMONADA	[illegible]	AJI DE CALABAZA,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	MATARQUITA DE POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 18 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	[illegible]	ADOBO A LA TACNEÑA DE CERDO, ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 19 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	[illegible]	AGUADITO CON MENUDENCIA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 20 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	[illegible]	FREJOL A LA CHILENA CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	[illegible]	SOPA DE FIDEOS CON GABEZA
jueves, 21 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + JAMONADA	[illegible]	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 22 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	[illegible]	HIGADO ENCEBOLLADO,ARROZ,PAPA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
sábado, 23 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	[illegible]	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	[illegible]	MAZAMORRA DE MAZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 24 de junio de 2018	TE + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	[illegible]	MATARQUITA DE POLLO ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	CAMOTE ARREBOZADO, ARROZ + INFUSION
lunes, 25 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	[illegible]	CARNE DE RES ALMENDRADA,ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 26 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	[illegible]	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	ARROZ CON HUEVO FRITO + INFUSION
miércoles, 27 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	[illegible]	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO ENSALADA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
jueves, 28 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	[illegible]	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	MAZAMORRA DE FRUTAS + 01 PAN
viernes, 29 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	[illegible]	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA + FRUTA Y REFRESCO	[illegible]	INFUSION +01 PAN + HUEVO SANCOCHADO
sábado, 30 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	[illegible]	CAIGUA RELLENA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	[illegible]	MAZAMORRA DE MAZENA CON LECHE+ 01 PAN

BRIGIDO CONDEZCO [illegible]
Hernan Cuyes [illegible]

2

Lic. Gladys R. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
CNP 6149

VIH Y TBC

viernes, 01 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + camote al horno**								
Café sin azúc	5.00	100.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.16	0.27
Camote mora	150.0	98.00	2.06	0.44	37.78	8	3.97	151.12	163.32
Canela enter	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**498.59**
								%DIST. D	**19.77**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Higado encebollado , arroz ,papa + refresco y fruta**								
Higado de res	120.0	98.00	23.52	5.41	1.18	94.08	48.686	4.70	147.47
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.83	7.91	10.21
Ajos	5.00	95.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.90	7.58
Pan seco mol	20.00	100.00	2.20	0.56	16.50	8.80	5.04	66.00	79.84
Papa blanca	180.0	92.00	3.48	0.17	36.93	14	1.49	147.72	163.12
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.72	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
					V.C. ALMUERZO				**1297.28**
					% DISTR. ALMUERZO				**51.43**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de gall	20.00	98.00	2.86	1.86	0.35	11	14.62	1.41	26.81
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china	15.00	71.00	0.24	0.04	0.80	1	0.38	3.20	4.56
Pimiento	30.00	83.00	0.37	0.12	1.92	1	1.12	7.67	10.28
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								VC DES.	**537.34**
								%DIST. D	**21.30**
			79.92	**50.78**	**436.46**				
			319.68	**457.03**	**1745.83**				
			12.67	**18.12**	**69.21**				
					100.00			VCT	**2522.54**

Hector Quispe Tito

VIH Y TBC

sábado, 02 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + manjar								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	20.00	100.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
								VC DES.	571.87
								%DIST. D	21.59
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mandioca	40.00	100.00	2.68	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	40.00	100.00	4.20	0.80	29.92	17	7.20	119.68	143.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	1484.19
								%DIST. D	56.04
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labrar	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									402.93
									15.21
			97.92	69.39	430.55				
			391.68	534.48	1722.18				
			14.8	20.2	65.0				
					100.00				2648.33

VIH Y TBC

domingo, 03 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + jamonada**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.84	0.08	0.081	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.86	0.92
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labrar	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	27	24.30	1.20	52.38
									371.81
									14.75
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	90.00	6.58	4.16	0.89	27	37.42	3.56	67.72
								VC DES.	**67.72**
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28	67.50	3.30	98.80
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	75.00	3.15	0.15	33.45	13	1.35	133.80	147.75
Sal	12.0	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zapallo macre	300.0	70.00	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco.	40.00	80.00	1.06	0.26	8.90	4	2.30	35.58	42.11
Huacatay	5.00	100.00	0.25	0.04	0.40	1	0.36	1.60	2.96
Habas frescas	30.00	68.00	2.31	0.18	5.28	9	1.47	21.13	31.82
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	98.00	0.41	0.06	3.32	2	0.53	13.29	15.46
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.28	16.0	7	2.65	64.08	73.79
Azúcar rubia	15.00	100.0	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
								VC DES.	**1199.99**
							%	**DIS ALM**	**47.62**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.08	8.18	21	54.68	32.70	108.38
								VC DES.	**108.38**
CENA	**Guiso de fideos con pollo, arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.63
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**772.13**
								%DIST. D	**30.64**
			82.54	**59.58**	**425.23**				
			338.21	**480.89**	**1700.92**				
			13.4	**19.1**	**67.5**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2520.02**

Hector Quispe Tito
REPRESENTANTE

Lic. Nutr. Cesar Dávila
NUTRICIONISTA
CNP 0[illegible]

lunes, 04 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela enter	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
									629.57
									25.04
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.56	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.08	1.26	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.06
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Arvejas fresca	35.00	74.00	1.84	0.16	4.87	7	1.40	19.48	28.23
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebola de ca	30.00	67.00	2.80	0.04	2.27	11	0.36	9.09	20.65
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC Alm	**1271.55**
								% Dist	**50.57**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**116.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labrar	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**423.88**
								%DIST. D	**16.86**
			90.76	**66.49**	**388.23**				
			363.04	**598.38**	**1552.92**				
			14.4	**23.8**	**61.8**				
					100.00			**VCT**	**2514.33**

NUTRICIONISTA
CMP 6140

VIH Y TBC

martes, 05 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Tr	38.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**528.35**
								%DIST. D	**20.97**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Locro de panza, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	160.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Mondongo de	120.0	75.00	15.21	3.15	0.90	61	28.35	3.60	92.79
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.88
Papa blanca	300.0	82.00	5.17	0.25	54.86	21	2.21	219.43	242.31
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Cilandro	2.60	57.00	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.84
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	138	137.62
								VC DES.	**1232.49**
							%	**DIS ALM.**	**48.92**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarir	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	89.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.06	0.01	0.27	0	0.08	1.08	1.34
Aceite vegeta	10.00	100.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
									669.31
								%DIST. D	**22.60**
			83.56	**51.58**	**430.26**				
			334.23	**464.23**	**1721.04**				
			13.27	**18.43**	**68.31**				
					100.00				
								VCT	**2519.49**

Hucio Quispe Tito

VIH Y TBC

miércoles, 06 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mermelada**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	20.00	100.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									491.63
								%DIST. D	**24.14**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Guiso de frejol con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.45	1	0.81	5.90	7.56
Cebolla de cal	60.00	85.00	0.71	0.10	5.75	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.98	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	80.00	89.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.79	8	3.44	107.10	118.19
									1515.08
							%	**DIS ALM.**	**55.82**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de fideos con cabeza**								
Cabeza de re	60.00	79.00	8.82	1.61	0.47	35	14.50	1.90	51.67
Fideos	60.00	100.0	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	76.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	86.00	1.79	0.09	18.98	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**518.04**
								%DIST. D	**19.09**
			87.94	**59.95**	**455.68**				
			351.76	**539.59**	**1822.73**				
			12.96	**19.88**	**67.16**				
					100.00			**VCT**	**2714.08**

Licda. Gladys Quiroz Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1011

Licda. Gladys Quiroz Durán
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1011

VIH Y TBC

jueves, 07 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harin	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**588.12**
								%DIST. D	**23.25**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Arroz con pollo, ensalada + fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	200.0	100.00	16.40	1.00	155.60	66	9.00	622.40	697.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Espinaca neg	30.00	97.00	0.81	0.26	1.43	3	2.36	5.70	11.32
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Arvejas fresca	35.00	62.00	1.54	0.13	4.08	6	1.17	16.32	23.65
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de ca	70.00	67.00	0.66	0.09	5.30	3	0.84	21.20	24.67
Lechuga redo	60.00	60.00	0.39	0.06	0.63	2	0.54	2.52	4.62
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de se	160.0	85.00	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
								VC DES.	**1365.11**
								%DIST. D	**53.57**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.99**
								%DIST. D	**15.69**
			93.58	**61.38**	**400.71**				
			374.33	**552.39**	**1602.83**				
			14.8	**21.8**	**63.4**				
					100.00			**VCT**	**2529.55**

VIH Y TBC

viernes, 08 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Café+ 02 panes + camote frito								
Café sin azúc	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0	0.03	0.10	0.16
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									507.93
									19.63
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	86.00	17.72	3.10	0.00	71	27.86	0.00	98.73
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.38	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	87.00	0.37	0.05	2.95	1	0.47	11.80	13.73
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1179.36**
					% DISTR. ALMUERZO				**45.59**
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	Arroz a la jardinera con salchicha + infusion								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Salchicha "ho	30.00	100.00	3.30	10.29	0.30	13	92.61	1.20	107.01
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Fideos	80.00	100.00	8.84	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	0.56	0.18	4.54	5.29
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									710.46
									27.46
			76.33	**47.42**	**463.75**				
			305.31	**426.77**	**1855.02**				
			12	**16**	**72**				
					100.00			**VCT MEN**	**2587.09**

Hector [illegible] Tito
REPRESENTANTE

Lic. Gladys B. Quispe Durand
NUTRICIONISTA
CMP [illegible]

VIH Y TBC

sábado, 09 de junio de 2018

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + queso de chancho**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	**513.06**
								%DIST. D	**19.27**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.98	9	1.26	107.94	118.16
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1639.63**
								%DIST. D	**57.83**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									15.79
			100.02	**59.23**	**432.33**				
			400.08	**533.10**	**1729.33**				
			15.03	**20.02**	**64.95**				
					100.00			**VCT MEN**	**2662.51**

VIH Y TBC

domingo, 10 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + huevo sancochado**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	35.39	0.00	0	141.55	141.55
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.05	32	44.45	4.23	80.44
									539.36
									18.47
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Papa blanca	250.0	85.00	4.46	0.21	47.39	18	1.91	189.55	209.31
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.65	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	20.00	79.00	0.13	0.03	0.68	1	0.28	2.72	3.51
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.76	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	30.00	84.00	1.18	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
								VC DES.	**1367.81**
								%DIST. D	**46.84**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Camote arrebozado,arroz,infusion**								
Camote mora	100.00	84.00	1.18	0.25	21.59	5	2.27	86.35	93.32
Harina de trig	10.00	100.00	1.05	0.20	7.48	4.20	1.8	29.92	35.92
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28	67.50	3.30	98.80
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Hierbas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.80
						V.C . CENA			**823.73**
						% DIST.CENA			**28.21**
	VCT (Gr.)		**94.35**	**72.83**	**471.85**				
	VCT (kcal.)		**377.41**	**655.43**	**1887.40**				
	VCT (%.)		**13**	**22**	**65**		**V.C.T. MENU**		**2920.24**
					100.00				

VIH Y TBC

lunes, 11 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso parla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.35
									25.14
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.26	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pollo dorado, arroz,ensalada, fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegeta	25.0	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	92.00	0.15	0.02	0.84	1	0.20	3.36	4.17
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17	1.65	182.86	201.93
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	89.00	0.75	0.11	6.03	3	0.96	24.14	28.09
Lechuga redo	80.00	92.00	0.96	0.15	1.55	4	1.32	6.18	11.33
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.53	10.99
Ají colorado s	0.50	87.00	0.03	0.03	0.26	0	0.31	1.02	1.45
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	**1379.42**
									53.40
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**								
Hierbas	10.00	99.00	0.31	0.10	0.69	1.23	0.89	2.77	4.89
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Mermelada D	35.00	100.00	0.14	0.07	25.59	1	0.63	102.34	103.53
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**364.93**
								%DIST. D	**14.13**
			87.41	**68.73**	**426.19**				
			349.65	**528.61**	**1704.76**				
			13.5	**20.5**	**66.0**				
					100.00			**VCT**	**2583.03**

VIH Y TBC

martes, 12 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,mortadela**								
Sémola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
									509.72
									19.63
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	20.00	79.00	0.13	0.03	0.68	1	0.28	2.72	3.51
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1144.68**
								%DIST. D	**44.08**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Higado frito , arroz + infusion**								
Higado de res	80.0	70.00	11.20	2.58	0.56	44.80	23.184	2.24	70.22
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0.24	0.225	1.64	2.11
Pan seco mol	15.00	100.00	1.65	0.42	12.38	6.60	3.78	49.50	59.88
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
								VC DES.	**753.13**
							%	**DIS ALM**	**29.00**
			85.12	**63.51**	**421.20**				
			340.49	**571.55**	**1684.82**				
			13.1	**22.0**	**64.9**				
					100.00				
								VCT	**2596.86**

VIH Y TBC

miércoles, 13 de junio de 2018

ALIMENTO	gripor (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.08	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									584.64
									21.64
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerd	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de cal	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1504.48
							%	**DIS ALM.**	**55.70**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de arroz con menudencia de pollo**								
Menudencia c	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8	0.89	87.77	96.92
Sal	15.00	100.00	0.18	0.06	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**422.72**
								%DIST. D	**15.65**
			84.24	**70.39**	**432.67**				
			336.97	**633.53**	**1730.67**				
			12.48	**23.45**	**64.07**				
					100.00			**VCT**	**2701.17**

VIH Y TBC

jueves, 14 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso de chancho**								
Cebada harin	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**618.18**
								%DIST. D	**24.22**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Arroz chaufa con pollo , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Salchicha "ho	30.00	100.00	3.30	10.29	0.30	13	92.61	1.20	107.01
Arroz Pilado c	180.00	100.00	14.76	0.90	140.04	59	8.10	560.16	627.30
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	35.00	83.00	0.44	0.15	2.24	2	1.31	8.95	12.00
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.67	4	1.21	30.28	35.24
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									1312.86
							%	**DIS ALM.**	**51.44**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**431.90**
								%DIST. D	**16.92**
			97.67	**71.16**	**380.29**				
			390.67	**640.44**	**1521.16**				
			15.31	**25.09**	**59.60**				
					100.00			**VCT**	**2552.27**

Lic. Gladys R. Galarza Dávila
NUTRICIONISTA
CNP 8[illegible]

VIH Y TBC

viernes, 15 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Café + 02 panes + camote al horno**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote mora	100.0	90.00	1.26	0.27	23.13	5	2.43	92.52	99.99
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**534.82**
								%DIST. D	**21.30**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gal	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Chanfainita , arroz , refresco y fruta**								
Pulmón de re	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado a	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.06	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**1138.09**
					% DISTR. ALMUERZO				**45.33**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.86
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
palillo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.25
									648.69
									25.83
			90.72	**37.06**	**453.64**				
			362.88	**333.51**	**1814.55**				
			14.45	**13.28**	**72.27**				
					100.00			**VCT MEN**	**2510.94**

VIH Y TBC

sábado, 16 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.85
Canela enteraz	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	20.00	100.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**571.87**
								%DIST. D	**21.60**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
								VC DES.	**1466.28**
								%DIST. D	**55.37**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela enteraz	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**420.48**
								%DIST. D	**15.88**
			95.99	**64.06**	**421.86**				
			383.97	**576.54**	**1687.45**				
			14.50	**21.77**	**63.73**			**VCT MEN**	**2647.97**
					100.00				

VIH Y TBC

domingo, 17 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + jamonada**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Jamonada	20.00	100.00	3.14	5.90	0.20	27	24.30	1.20	52.38
									367.76
									14.64
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	300.0	92.00	5.80	0.28	61.55	23	2.48	246.19	271.86
Sal	12.0	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Calabaza	350.00	47.00	0.99	0.16	9.21	4	1.48	36.85	42.28
Maiz Fresco.	35.00	80.00	0.92	0.22	7.78	4	2.02	31.14	36.85
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
								VC DES.	**1296.64**
							%	**DIS ALM.**	**51.63**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Matasquita de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Zanahoria	45.00	79.00	0.21	0.18	3.27	1	1.60	13.08	15.54
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	10.71	1.1475	113.73	125.59
Cebolla de ca	30.0	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.0576	0.97	1.21
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
								VC DES.	**657.58**
								%DIST. D	**26.18**
			84.77	**41.34**	**453.55**				
			353.40	**343.30**	**1814.61**				
			14.1	**13.7**	**72.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2511.31**

VIH Y TBC

lunes, 18 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.08	8.15	21	54.68	32.70	108.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									656.46
									25.90
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	58.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Adobo a la tacneña de cerdo , arroz, papa + refresco y fruta**								
Carne de Cerd	150.00	88.00	19.01	19.93	0.00	76	179.39	0.00	255.42
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0	0.37	1.22	1.73
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Ají verde (2)	2.00	100.00	0.05	0.02	0.25	0	0.14	0.99	1.34
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1283.14
							%	**DIS ALM.**	**50.63**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	90.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**405.64**
								%DIST. D	**16.00**
			77.00	**75.20**	**387.44**				
			308.02	**676.79**	**1549.77**				
			12.2	**26.7**	**61.1**				
					100.00			**VCT**	**2534.58**

VIH Y TBC

martes, 19 de junio de 2018

ALIMENTO	gripper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar. (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**547.90**
								%DIST. D	**20.87**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Aguadito con menudencia, refresco y fruta**								
Menudencia c	80.00	92.00	14.57	3.46	0.00	58	31.13	0.00	89.42
Arroz Pilado c	70.00	100.00	5.74	0.35	54.46	23	3.15	217.84	243.95
Ajo	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	89.00	0.21	0.18	3.28	1	1.60	13.10	15.56
Papa blanca	300.0	86.00	5.42	0.28	57.53	22	2.32	230.14	254.13
Arvejas fresca	40.00	65.00	1.85	0.16	4.89	7	1.40	19.55	28.34
Espinaca neg	35.00	97.00	0.95	0.31	1.66	4	2.75	6.65	13.21
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Orégano sacc	1.00	90.00	0.01	0.00	0.10	0	0.04	0.41	0.50
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**1206.21**
								%DIST. D	**45.96**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + Infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarir	100.0	100.00	9.50	0.10	69.60	38	0.90	278.40	317.30
Zanahoria	60.0	69.00	0.25	0.21	3.81	1	1.86	15.24	18.09
Tomate	50.00	80.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cal	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.28	4.86	6.05
Aceite vegeta	20.00	70.0	0.00	14.00	0.00	0	126.00	0.00	126.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
									681.78
								%DIST. D	**25.97**
			79.37	**101.07**	**349.53**				
			317.48	**909.61**	**1398.12**				
			12.09	**34.65**	**53.26**	100			
					100.00			**VCT**	**2625.22**

VIH Y TBC

miércoles, 20 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mermelada**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	80.00	0.10	0.05	2.35	0	0.43	9.41	10.22
Canela entere	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.55
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.98
									514.05
									19.20
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gal	55.00	98.00	7.26	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Frejol a la chilena con chancho, arroz ,ensalada, fruta y refresco**								
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegeta	22.00	80.00	0.00	17.60	0.00	0.00	158.40	0.00	158.40
Tomate	30.00	89.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.60	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2.08	0.72	3.36	6.16
Fideos	25.00	100.00	2.35	0.05	19.55	9.40	0.45	78.20	88.05
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	28.00	100.0	0.00	0.00	27.52	0.00	0.00	110.10	110.10
Cebolla de co	80.00	87.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.99	24.23	36.39
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.68	5.19
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1512.14**
								%DIST. D	**56.47**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	5.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de fideos con cabeza**								
Cabeza de re	60.00	89.00	9.93	1.82	0.53	40	16.34	2.14	58.21
Fideos	40.00	100.0	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	3.00	70.00	0.03	0.01	0.24	0	0.09	0.95	1.18
Ajos	4.00	60.00	0.18	0.03	0.97	3	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**462.13**
								%DIST. D	**17.26**
			92.77	**52.76**	**457.92**				
			371.08	**474.88**	**1831.69**				
			13.86	**17.73**	**68.41**				
					100.00			VCT	**2677.65**

jueves, 21 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harin	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**646.71**
								%DIST. D	**25.14**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceitunas de	8.00	92.00	0.06	2.36	0.54	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	7	80.00	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	9.66
Camote mora	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de co	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
									1304.61
								% DIS ALM.	**50.78**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.46	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.60
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**429.28**
								%DIST. D	**16.71**
			91.26	**61.19**	**413.30**				
			365.03	**550.72**	**1653.19**				
			14.2	**21.4**	**64.4**				
					100.00			**VCT**	**2568.93**

Hilda Cuadros TP

Lic. Cecilia E. Quispe Barrios
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1002

VIH Y TBC

viernes, 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Café+ 02 panes + camote frito**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**434.81**
								%DIST. D	**16.51**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Higado encebollado , arroz ,papa + refresco + fruta**								
Hígado de res	120.0	97.00	23.28	5.35	1.16	93.12	48.19	4.66	145.97
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.63	7.91	10.21
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Pan seco mol	25.00	100.00	2.75	0.70	20.63	11.00	6.30	82.50	99.80
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Papa blanca	180.0	82.00	3.46	0.17	36.93	14	1.49	147.72	163.12
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
					V.C. ALMUERZO				**1327.19**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.40**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
								VC DES.	**682.15**
								%DIST. D	**25.90**
			82.10	**71.93**	**414.43**				
			328.41	**647.35**	**1657.73**				
			12.47	**24.58**	**62.95**				
					100.00			**VCT**	**2633.48**

Hector

VIH Y TBC

viernes, 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Café+ 02 panes + camote frito**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.09	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**434.81**
								%DIST. D	**16.51**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Higado encebollado , arroz ,papa + refresco + fruta**								
Higado de res	120.0	97.00	23.28	5.35	1.16	93.12	48.19	4.66	145.97
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.83	7.91	10.21
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Pan seco mol	25.00	100.00	2.75	0.70	20.63	11.00	6.30	82.50	99.80
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Papa blanca	180.0	82.00	3.48	0.17	36.93	14	1.49	147.72	163.12
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
					V.C. ALMUERZO				**1327.19**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.40**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.88
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								VC DES.	**682.15**
								%DIST. D	**25.90**
			82.10	**71.93**	**414.43**				
			328.41	**647.35**	**1657.73**				
			12.47	**24.58**	**62.95**				
					100.00			**VCT**	**2633.48**

VIH Y TBC

sábado, 23 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + queso de chancho**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
								VC DES.	**513.06**
								%DIST. D	**19.33**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	56.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.28	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	25.00	85.00	0.00	21.25	0.00	0	191.25	0.00	191.25
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	35.00	100.00	3.88	0.70	26.18	15	6.30	104.72	126.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1531.08**
								%DIST. D	**57.69**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									15.84
			100.14	**50.52**	**449.67**				
			400.56	**454.71**	**1798.69**				
			15.09	**17.13**	**67.77**				
					100.00			**VCT MEN**	**2653.96**

Lic. Nutricionista Responsable
Nombre y Título

VIH Y TBC

domingo, 24 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + huevo sancochado**								
Té sin azúcar	3.00	68.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.04
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
									547.69
									19.55
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	300.0	93.00	5.86	0.28	62.22	23	2.51	248.87	274.82
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas frescc	35.00	64.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1286.16**
					% DISTR. ALMUERZO				**45.91**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Camote arrebozado,arroz,infusion**								
Camote mora	100.00	84.00	1.18	0.25	21.59	5	2.27	86.35	93.32
Harina de trig	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Leche evapor	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
						V.C . CENA			**778.27**
						% DIST.CENA			**27.78**
	VCT (Gr.)		**89.54**	**55.38**	**486.22**				
	VCT (kcal.)		**358.17**	**498.38**	**1944.90**				
	VCT (%.)		**13**	**18**	**69**		**V.C.T. MENU**		**2801.45**
					100.00				

Hector Gálvez M.
Lic. Gladys Z. Galvez Garcia
NUTRICIONISTA
C.N.P. N°

VIH Y TBC

lunes, 25 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL.% POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela enter	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									25.93
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Carne almendrada, arroz , papa + refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Tomate	50.00	80.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ají colorado s	1	68.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.28
Pan seco mol	30.00	100.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17	1.85	182.86	201.93
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.06	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, c	2.00	95.00	0.46	0.92	0.34	2	8.24	1.35	11.42
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	69.00	0.44	0.22	10.62	2	1.99	43.28	**47.03**
								VC Alm	**1328.84**
								% Dist	**51.57**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela enter	0.30	84.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.68
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**390.74**
								%DIST. D	**15.16**
			89.62	**42.61**	**458.75**				
			358.46	**383.53**	**1835.02**				
			13.91	**14.88**	**71.21**				
					100.00			**VCT**	**2577.01**

Lic. [illegible] Quispe Lanch
NUTRICIONISTA
C.N.P. [illegible]

Héctor [illegible] Tito
REPRESENTANTE

VIH Y TBC

martes, 26 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**547.90**
								%DIST. D	**19.80**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
								VC DES.	**1352.01**
								%DIST. D	**48.85**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Arroz con huevo frito + infusion**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**678.26**
								%DIST. D	**24.51**
			88.46	**60.71**	**466.81**				
			353.85	**546.40**	**1867.25**				
			12.79	**19.74**	**67.47**				
					100.00			**VCT**	**2767.50**

Lic. Gladys E. Quiroz Duran
NUTRICIONISTA
CNP 6060

SELLO CONFORMIDAD DEL SERVICIO

VIH Y TBC

miércoles, 27 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	64.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela enter	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									586.01
									22.75
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerd	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1514.56
								% DIS ALM.	**58.81**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**								
Menudencia d	80.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.98
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.38
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
								VC DES.	**285.64**
								%DIST. D	**11.09**
			86.49	**63.44**	**414.66**				
			345.95	**570.96**	**1658.64**				
			13.4	**22.2**	**64.4**				
					100.00			**VCT**	**2575.55**

VIH Y TBC

jueves, 28 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + queso de chancho**								
Cebada harin	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	85.00	0.00	0.00	0.15	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	85.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**618.18**
								%DIST. D	**23.24**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	88.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Tallarines rojos con pollo, refresco y fruta**								
Fideos tallarir	160.0	100.00	17.10	0.18	125.28	68	1.62	501.12	571.14
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Cebolla de ca	60.0	60.00	0.50	0.07	4.07	2	0.65	16.27	18.94
Zanahoria	80.00	79.00	0.38	0.32	5.81	2	2.84	23.26	27.62
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ají colorado s	1.00	68.00	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Sal	20.00	100.00	0.24	0.10	1.64	1	0.90	6.56	8.42
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	160.0	92.00	2.21	0.44	30.91	9	3.97	123.65	136.45
								VC DES.	**1430.61**
								%DIST. D	**53.78**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Mazamorra de frutas + 01 pan**								
Mandioca	45.00	100.00	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78	151.92
Piña	15.00	75.00	0.05	0.02	1.10	0	0.20	4.41	4.79
Manzana de a	20.00	100.00	0.06	0.02	2.92	0	0.18	11.68	12.10
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
								VC DES.	**421.96**
								%DIST. D	**15.86**
			92.55	**59.39**	**438.85**				
			370.19	**534.50**	**1755.40**				
			14	**20**	**66**				
					100.00				
									2660.09

VIH Y TBC

viernes, 29 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + margarina**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	8.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela enter	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**693.79**
								%DIST. D	**30.55**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Pollo al horno , arroz ,ensalada, + fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	8.00	96.0	0.56	0.61	4.60	2	5.50	18.41	26.11
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Aceite vegeta	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Pepinillo o Pe	60.00	82.00	0.26	0.05	1.28	1	0.44	5.12	6.54
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	92.00	1.03	0.15	8.32	4	1.32	33.27	38.71
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Naranja	150.00	85.00	1.53	0.26	13.90	6.12	2.295	55.59	64.01
								VC ALMU	**1171.00**
									51.56
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela enter	1.00	54.00	0.01	0.00	0.48	0	0.04	1.82	1.91
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	**216.83**
								%DIST. D	**9.55**
			86.78	**72.45**	**317.94**				
			347.11	**652.09**	**1271.75**				
			15.28	**28.71**	**56.00**				
					100.00			**VCT**	**2270.95**

CLINICO CONSULTA DE SERVICIOS
Hospital de Apoyo Tar...

VIH Y TBC

sábado, 30 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	19	79.65	1.20	**99.69**
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**521.18**
								%DIST. D	**23.50**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serrai	150.00	97.00	2.18	0.15	6.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	84.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.35	0.27
Orégano seco	2.00	84.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**1151.80**
					% DISTR. ALMUERZO				**51.93**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.0196	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0012	0.06	0.06
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									355.51
									16.03
			68.22	**41.15**	**393.65**				
			272.88	**370.35**	**1574.59**				
			12.30	**16.70**	**71.00**				
					100.00			**VCT MEN**	**2217.83**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER PARA POBLACION PENAL - MES DE JUNIO 2018

viernes, 01 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	GUISO DE VAINITAS ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
sábado, 02 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	POLLO SANCOCHADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 03 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + JAMONADA	HIRO DE ZAPALLO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO , ARROZ + INFUSION
lunes, 04 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 05 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	CAU CAU DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 06 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	GUISO DE VERDURAS CON POLLO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
jueves, 07 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MANJAR	ARROZ CON POLLO, + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO
viernes, 08 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + INFUSION
sábado, 09 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	POLLO SANCOCHADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 10 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 11 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO ,ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 12 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MERMELADA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	POLLO SANCOCHADO , ARROZ + INFUSION
miércoles, 13 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ACELGA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON POLLO
jueves, 14 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 15 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	CAIGUA RELLENA ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
sábado, 16 de junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	POLLO SANCOCHADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 17 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + MORTADELA	AJI DE CALABAZA,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 18 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
martes, 19 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	CALDO BLANCO CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
miércoles, 20 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	GUISO DE VERDURAS CON POLLO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON POLLO
jueves, 21 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MANJAR	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
viernes, 22 de junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE ZANAHORIA ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + INFUSION
sábado, 23 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO ARROZ, PAPA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
domingo, 24 de junio de 2018	INFUSION + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE POLLO, ARROZ + INFUSION
lunes, 25 de junio de 2018	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	CARNE DE RES ALMENDRADA ARROZ, PAPA + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MERMELADA
martes, 26 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MERMELADA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	ARROZ CON HUEVO FRITO + INFUSION
miércoles, 27 de junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ACELGA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON POLLO
jueves, 28 de junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MANJAR	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE FRUTAS + 01 PAN
viernes, 29 de junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MARGARINA	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA+ FRUTA Y REFRESCO	INFUSION +01 PAN + HUEVO SANCOCHADO
sábado, 30 de junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	CAIGUA RELLENA ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN

Lic. Gladys R. Quispe Barra
NUTRICIONISTA
C.P. [illegible]

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 01 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote al horno**								
Hierbas	5.00	54.00	0.06	0.03	0.19	0	0.24	0.76	1.33
Camote mora	150.0	86.00	2.02	0.43	37.01	8	3.89	148.03	159.98
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								VC DES.	**612.74**
								%DIST. D	**20.44**
ALMUERZO:	**Guiso de vainitas , arroz ,papa + refresco y fruta**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70.04	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	92.00	0.69	0.15	3.16	2	1.32	12.66	16.34
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	23.00	100.00	0.00	23.00	0.00	0.00	207	0.00	207.00
Vainitas (2)	140.00	91.00	3.06	0.38	10.32	12.23	3.4398	41.28	56.95
Zanahoria	60.00	79.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Cebolla de ca	15.00	87.00	0.18	0.03	1.47	1	0.23	5.90	6.86
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.56	0.00	0	98.30	98.30
					V.C. ALMUERZO				**1228.11**
					% DISTR. ALMUERZO				**48.96**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	30.00	87.00	0.29	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
									767.31
									30.59
			73.60	**47.58**	**446.39**				
			294.40	**428.18**	**1785.57**				
			11.74	**17.07**	**71.19**				
					100.00			**VCT MEN**	**2508.16**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 02 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	40.00	100.00	7.52	0.92	26.96	30	8.28	107.84	146.20
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	35.00	100.00	9.49	17.85	5.92	38	160.65	23.66	222.25
Pan de labran	80.00	100.00	7.68	0.24	57.44	31	2.16	229.76	262.84
								VC DES.	**769.33**
								%DIST. D	**30.76**
Almuerzo:	**Pollo sancochado ,papa , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Arroz Pilado c	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	200.0	93.00	3.91	0.19	41.48	16	1.67	165.91	183.21
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano	5.0	98.00	0.08	0.02	0.55	0	0.22	2.21	2.75
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1270.86**
								%DIST. D	**50.82**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	84.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.0156	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0012	0.06	0.06
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15.36	1.08	114.88	131.32
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									460.66
									18.42
			77.81	**43.54**	**449.20**				
			311.25	**392.78**	**1796.81**				
			12.4	**15.7**	**71.8**				
					100.00				**2500.84**

Hector Hispe Tito

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

domingo, 03 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + jamonada**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	1	0.49	1.51	2.87
Canela entera	1.00	100.0	0.02	0.01	0.84	0.08	0.081	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.86	0.92
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.64	0	0.00	158.56	158.56
Pan de labran	65.00	100.0	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
Jamonada	30.00	100.00	4.71	6.85	0.30	19	79.65	1.20	99.69
									478.77
									18.37
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28	67.50	3.30	98.80
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	250.0	85.00	4.46	0.21	47.39	18	1.91	189.55	209.31
Zapallo macre	300.0	70.00	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco.	40.00	80.00	1.08	0.26	8.90	4	2.30	35.58	42.11
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	30.00	68.00	2.31	0.16	5.28	9	1.47	21.13	31.82
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.66	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	15.00	98.00	0.21	0.03	1.66	1	0.28	6.64	7.73
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Azúcar rubia	15.00	100.0	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
								VC DES.	**1284.45**
							%	**DIS ALM.**	**49.29**
CENA	**Guiso de fideos con pollo, arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	87.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**842.57**
								%DIST. D	**32.33**
			73.07	**54.46**	**455.85**				
			292.29	**490.10**	**1823.40**				
			11.2	**18.8**	**70.0**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2605.79**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

lunes, 04 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.08	8.18	21	54.68	32.70	108.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									694.19
									27.32
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Tomate	60.00	89.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Arvejas fresca	35.00	74.00	1.84	0.16	4.87	7	1.40	19.48	28.23
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.16	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	2.80	0.04	2.27	11	0.36	9.09	20.66
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
								VC Alm	**1369.13**
								% Dist	**53.89**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.98	100.52	114.91
								VC DES.	**477.31**
								%DIST. D	**18.79**
			80.15	**68.24**	**401.47**				
			320.60	**614.16**	**1605.87**				
			12.6	**24.2**	**63.2**				
					100.00			**VCT**	**2540.62**

Lic. Cristina Cabrera Encinas
NUTRICIONISTA
CMP 6303

Lic. Hernán Crespo Tito
REPRESENTANTE

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

martes, 05 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , margarina**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**693.79**
								%DIST. D	**27.47**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arvejas fresca	35.00	82.00	1.54	0.13	4.08	6	1.17	16.32	23.65
Cebolla de ca	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Cilandro	2.80	57.00	0.05	0.02	0.11	0	0.19	0.45	0.84
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.85	57.70	62.71
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	138	137.62
								VC DES.	**1160.17**
							%	**DIS ALM.**	**45.94**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarir	120.0	80.00	10.28	0.11	75.17	41	0.97	300.67	342.68
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cal	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Aceite vegeta	15.00	100.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
									671.43
								%DIST. D	**26.59**
			70.34	**64.16**	**416.65**				
			281.37	**577.40**	**1666.61**				
			11.14	**22.86**	**65.99**				
					100.00				
								VCT	**2525.39**

Lic. Gladys R. Chávez Díaz
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6...

Héctor T...
DIRECTOR

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

miércoles, 06 de junio de 2018

ALIMENTO	gripe (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mermelada**								
Harina de soy	30.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	30.00	100.00	0.12	0.09	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.96
									521.21
								%DIST. D	**24.14**
Almuerzo:	**Guiso de verduras con pollo + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Acelgas, hojas	120.00	61.00	1.61	0.22	3.88	6.44	1.98	15.52	23.94
Carne de Pol	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Vainitas (2)	30.00	85.00	0.61	0.08	2.07	2	0.69	8.26	11.40
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
									1021.99
							%	**DIS ALM.**	**49.68**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**								
Carne de Pol	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	60.00	100.0	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**513.90**
								%DIST. D	**24.98**
			67.24	**35.20**	**367.84**				
			268.97	**316.79**	**1471.34**				
			13.08	**15.40**	**71.52**				
					100.00			**VCT**	**2057.10**

Hernán Calle Tito

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

jueves, 07 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harinu	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**678.93**
								%DIST. D	**28.95**
Almuerzo:	**Arroz con pollo + fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	200.0	100.00	16.40	1.00	155.60	66	9.00	622.40	697.00
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Espinaca neg	30.00	97.00	0.81	0.26	1.43	3	2.36	5.70	11.32
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Arvejas fresca	35.00	62.00	1.54	0.13	4.08	6	1.17	16.32	23.65
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2	0.72	3.36	6.16
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de se	160.0	88.00	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
								VC DES.	**1337.50**
								%DIST. D	**57.04**
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	26.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**328.39**
								%DIST. D	**14.01**
			84.72	**48.52**	**392.32**				
			338.87	**436.67**	**1569.28**				
			14.5	**18.6**	**66.9**				
					100.00			**VCT**	**2344.82**

Hugo Quezada Servicios
Hugo Quezada Tito
Nutricionista

Lic. Edith R. Chávez Durán
Nutricionista

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 08 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.36	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Camote morad	150.0	98.00	2.06	0.44	37.76	8	3.97	151.12	163.32
Pan de labran	60.00	100.00	7.68	0.24	57.44	31	2.16	229.76	262.64
									647.32
									23.45
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	86.00	17.72	3.10	0.00	71	27.86	0.00	98.73
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	82.00	0.33	0.08	1.76	1	0.74	7.05	9.10
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.86	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.26	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1229.49**
					% DISTR. ALMUERZO				**52.69**
CENA	**Arroz a la jardinera con pollo+ infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Fideos	20.00	100.00	1.88	0.04	15.64	8	0.36	62.56	70.44
Carne de Poll	100.00	86.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Cebolla de ca	15.00	87.00	0.14	0.02	1.14	0.56	0.18	4.54	5.29
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	5.00	100.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									556.78
									23.86
			75.90	**24.34**	**452.72**				
			303.62	**219.09**	**1810.89**				
			13	**9**	**78**				
					100.00			**VCT MEN**	**2333.50**

Héctor Cabrera Tito
NUTRICIONISTA

Lic. Virginia Quispe Huisa
NUTRICIONISTA
CNP 6163

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 09 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An. (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	19	79.65	1.20	99.69
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	521.18
								%DIST. D	24.57
Almuerzo:	Pollo sancochado ,papa , arroz , refresco y fruta								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	150.0	94.00	2.96	0.14	31.44	12	1.27	125.77	138.89
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Apio	15.00	75.00	0.09	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.78	1	0.71	3.01	4.79
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano	5.0	98.00	0.08	0.02	0.56	0	0.22	2.21	2.75
Plátano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.52	2	2.48	54.10	58.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	1244.26
								%DIST. D	58.67
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.0156	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0012	0.06	0.06
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									355.51
									16.76
			73.58	19.18	413.41				
			294.70	172.62	1653.63				
			13.89	8.14	77.97				
					100.00			VCT MEN	2120.95

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

domingo, 10 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	35.39	0.00	0	141.55	141.55
Pan de lebran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gall	60.00	88.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
									538.82
									29.83
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.96	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Arvejas fresca	67.00	54.00	2.57	0.22	6.80	10	1.98	27.21	39.44
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.85	57.70	62.71
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.87	0	0.00	59.46	59.46
								VC DES.	1319.64
								%DIST. D	51.02
CENA:	**Guiso de pollo ,arroz,infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Papa blanca	180.0	85.00	3.21	0.15	34.12	13	1.38	136.48	150.71
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Hierbas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.60
						V.C . CENA			727.84
						% DIST.CENA			28.14
	VCT (Gr.)		90.64	39.08	468.01				
	VCT (kcal.)		362.55	351.72	1872.03				
	VCT (%.)		14	14	72		V.C.T. MENU		2586.31
					100.00				

Héctor Cuéllar Tito
NUTRICIONISTA

Lic. Nutricionista
Nutricionista
CNP 6167

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

lunes, 11 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela enter	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									687.07
									30.32
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz,papa, fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegeta	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	92.00	0.15	0.02	0.84	1	0.20	3.36	4.17
Papa blanca	250.0	96.00	5.04	0.24	53.52	20	2.16	214.08	236.40
Cebolla de ca	60.00	89.00	1.00	0.14	8.06	4	1.26	32.18	37.45
Lechuga rede	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Ají colorado s	0.50	87.00	0.03	0.03	0.26	0	0.31	1.02	1.45
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	1281.55
									56.55
CENA:	Infusion + 01 pan + mermelada								
Hierbas	10.00	99.00	0.31	0.10	0.69	1.23	0.89	2.77	4.89
Canela enter	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Mermelada D	20.00	100.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.99	100.52	114.91
								VC DES.	297.55
								%DIST. D	13.13
			76.43	33.22	415.40				
			305.71	298.97	1661.59				
			13.5	13.2	73.3				
					100.00			VCT	2266.27

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

martes, 12 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,mermelada**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.15	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Mermelada D	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
									546.74
									23.63
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	622.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.96	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.75	0.11	5.06	3	0.96	34.23	28.19
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.06	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.66	57.70	62.71
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1192.92**
								%DIST. D	**51.57**
CENA:	**Pollo sancochado, arroz + infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
								VC DES.	**573.76**
							%	**DIS ALM.**	**24.80**
			74.73	**27.50**	**441.76**				
			298.92	**247.46**	**1767.03**				
			12.9	**10.7**	**76.4**				
					100.00				
								VCT	**2313.41**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

miércoles, 13 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + margarina**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	84.00	0.08	0.04	1.68	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	80.00	100.00	7.68	0.24	57.44	31	2.16	229.76	262.64
									651.67
									28.38
Almuerzo:	**Guiso de acelga, arroz , fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acelgas, hojas	120.00	81.00	1.61	0.22	3.68	6	1.98	15.52	23.94
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52.48	7.20	497.92	557.60
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	15.00	99.00	0.12	0.03	0.64	0.48	0.27	2.55	3.30
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Zanahoria	40.00	85.00	0.20	0.17	3.13	1	1.53	12.51	14.86
Ajos	8.00	100.00	0.45	0.06	2.43	1.79	0.58	9.73	12.10
Papa blanca	200.0	88.00	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de ca	20.00	67.00	2.80	0.03	1.51	11.20	0.24	6.06	17.50
Plátano	160.00	84.00	0.80	0.30	14.74	2	2.71	58.96	64.07
								VC DES.	**1237.45**
								%DIST. D	**53.89**
CENA:	**Sopa de arroz con pollo**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8	0.89	87.77	96.92
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
								VC DES.	**407.02**
								%DIST. D	**17.73**
			73.84	**46.82**	**304.86**				
			295.35	**421.38**	**1579.41**				
			12.86	**18.35**	**68.79**				
					100.00			**VCT**	**2296.13**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

jueves, 14 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**619.88**
								%DIST. D	**27.53**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado , arroz,papa, refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	180.00	100.00	14.76	0.90	140.04	59	8.10	560.16	627.30
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Papa blanca	180.0	82.00	3.10	0.15	32.91	12	1.33	131.66	145.39
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
									1200.18
							%	**DIS ALM.**	**53.29**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.58	4.54
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**431.90**
								%DIST. D	**19.18**
			81.95	**38.11**	**395.31**				
			327.79	**342.95**	**1581.23**				
			14.56	**15.23**	**70.22**				
					100.00			**VCT**	**2251.97**

Héctor Campos Tito
NUTRICIONISTA

Lic. Gladys R. Quispe Farfan
NUTRICIONISTA

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 15 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion+ 02 panes + camote al horno**								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.09	0.64	1.14	0.83	2.56	4.54
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote morad	100.0	98.00	1.37	0.29	25.19	5	2.65	100.74	108.88
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**548.05**
								%DIST. D	**22.62**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serrar	150.00	97.00	2.18	0.15	6.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas frescas	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**1151.80**
					% DISTR. ALMUERZO				**47.54**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	8.09	10.57
Arvejas frescas	30.00	54.00	1.15	0.10	3.06	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
palillo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.25
									722.85
									29.84
			69.82	**37.08**	**462.47**				
			279.30	**333.52**	**1809.87**				
			11.53	**13.77**	**74.71**				
					100.00			**VCT MEN**	**2422.69**

Héctor Chávez Tito

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 16 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Manjar blanco	20.00	100.00	5.42	10.20	3.38	22	91.80	13.52	127.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**533.94**
								%DIST. D	**27.65**
Almuerzo:	**Pollo sancochado ,papa , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	26.02	4.90	0.00	113	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	160.0	93.00	2.93	0.14	31.11	12	1.26	124.43	137.41
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano	5.0	98.00	0.08	0.02	0.55	0	0.22	2.21	2.75
Platano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.52	2	2.48	54.10	58.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	**1031.46**
								%DIST. D	**53.41**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	30.00	100.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**365.72**
								%DIST. D	**18.94**
			65.80	**20.02**	**371.94**				
			263.21	**180.16**	**1487.75**				
			13.63	**9.33**	**77.04**			**VCT MEN**	**1931.12**
					100.00				

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

domingo, 17 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + mortadela**								
Hierbas	10.00	98.00	0.30	0.10	0.69	1.22	0.88	2.74	4.84
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
mortadela	35.00	100.00	3.43	8.90	3.29	14	82.06	13.18	88.94
									409.13
									17.73
ALMUERZO:	**Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	91.00	3.82	0.18	40.59	15	1.64	162.34	179.27
Calabaza	350.00	47.00	0.99	0.16	9.21	4	1.48	36.85	42.28
Maiz Fresco	35.00	80.00	0.92	0.22	7.78	4	2.02	31.14	36.85
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.82	5.96	7.69
Aceite vegeta	6.00	100.00	0.00	6.00	0.00	0	54.00	0.00	54.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Plátano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.52	2	2.48	54.10	58.79
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
								VC DES.	**1161.86**
							%	**DIS.ALM.**	**50.36**
CENA	**Matasquita de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	150.0	84.00	2.65	0.13	28.10	10.58	1.134	112.39	124.11
Cebolla de ca	30.0	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4608	7.78	9.68
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.26	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
								VC DES.	**736.35**
								%DIST. D	**31.91**
			69.54	**27.32**	**446.83**				
			278.17	**245.84**	**1783.32**				
			12.1	**10.7**	**77.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2307.34**

Felix Quispe Tito
NUTRICIONISTA

Lic. Gladys R. Quispe Ducos
NUTRICIONISTA
C.P.N. 1111

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

lunes, 18 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	75.00	100.00	5.25	6.06	8.18	21	54.58	32.70	108.38
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parra	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	80.00	100.00	7.68	0.24	57.44	31	2.16	229.76	262.64
									722.12
									30.24
ALMUERZO:	Asado de pollo , arroz, papa + refresco y fruta								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.88	4.84
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.06
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.68	164.13	181.24
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.52	2	2.48	54.10	58.79
									1206.99
							%	DIS ALM.	50.54
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	459.08
								%DIST. D	19.22
			74.16	58.21	391.91				
			296.64	523.90	1567.65				
			12.4	21.9	65.6				
					100.00			VCT	2388.19

Héctor Cubas Yllo.

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

martes, 19 de junio de 2018

ALIMENTO	gripe	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Sémola con vainilla, pan , margarina**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
								VC DES.	**619.75**
								%DIST. D	**24.10**
ALMUERZO:	**Caldo blanco con pollo, refresco y fruta**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	70.00	100.00	5.74	0.35	54.46	23	3.15	217.84	243.95
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	89.00	0.21	0.18	3.28	1	1.60	13.10	15.56
Papa blanca	300.0	86.00	5.42	0.26	57.53	22	2.32	230.14	254.13
Chuño blanco	23.00	90.00	0.10	0.00	1.01	0	0.00	4.06	4.47
Yuca blanca	82.00	80.00	0.52	0.13	25.78	2	1.18	103.12	106.40
Orégano seco	1.00	90.00	0.01	0.00	0.10	0	0.04	0.41	0.50
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Platano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
								VC DES.	**1293.82**
								%DIST. D	**50.31**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	80.0	100.00	17.04	1.28	0.00	68	11.52	0.00	79.68
Fideos tallarin	100.0	100.00	9.50	0.10	69.60	38	0.90	278.40	317.30
Zanahoria	60.0	69.00	0.25	0.21	3.81	1	1.86	15.24	18.09
Tomate	50.00	80.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cat	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	20.00	70.0	0.00	14.00	0.00	0	126.00	0.00	126.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	5.00	68.0	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
									658.01
								%DIST. D	**25.59**
			71.28	**95.75**	**366.18**				
			285.14	**861.73**	**1424.70**				
			11.09	**33.51**	**55.40**				
					100.00			**VCT**	**2571.57**

Héctor Quispe Tito
COMPRADOR

Lic. Gladys G. Quispe Ibarra
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0459

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

miércoles, 20 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mermelada**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	80.00	0.10	0.05	2.35	0	0.43	9.41	10.22
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	30.00	100.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labran	80.00	100.00	7.68	0.24	57.44	31	2.16	229.76	282.84
									594.50
									26.57
Almuerzo:	**Guiso de verduras con pollo + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Acelgas, hojas	120.00	61.00	1.61	0.22	3.88	6.44	1.98	15.52	23.94
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Vainitas (2)	23.00	85.00	0.47	0.06	1.58	2	0.53	6.33	8.74
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.63
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
									1047.59
							%	**DIS ALM.**	**45.06**
CENA:	**Sopa de fideos con pollo**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	80.00	100.0	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Orégano seco	3.00	70.00	0.03	0.01	0.24	0	0.09	0.95	1.18
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**682.64**
								%DIST. D	**29.36**
			73.65	**35.41**	**427.85**				
			294.62	**318.72**	**1711.39**				
			12.67	**13.71**	**73.62**				
					100.00			**VCT**	**2324.73**

Héctor Cu[illegible]
Coordinador

Lic. Edwin R. Gómez Díaz
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6141

jueves, 21 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**736.52**
								%DIST. D	**29.70**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	7	80.00	0.31	0.04	1.70	1	0.40	6.81	8.47
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano secc	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Camote morad	200.00	92.00	2.58	0.56	47.28	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
									1313.99
							%	**DIS ALM.**	**52.99**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES	**429.28**
								%DIST. D	**17.31**
			81.46	**59.03**	**405.67**				
			325.86	**531.25**	**1622.68**				
			13.1	**21.4**	**65.4**				
					100.00			**VCT**	**2479.79**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote morad	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Pan de laboran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**302.26**
								%DIST. D	**14.09**
ALMUERZO:	**Revuelto de zanahoria ,arroz + refresco + fruta**								
Zanahoria	80.0	85.00	0.41	0.34	6.26	2	3.06	25.02	29.72
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.83	7.91	10.21
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	10.00	100.00	2.80	3.00	0.33	11	27.00	1.32	39.52
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Huevo de gall	20.00	98.00	2.65	1.65	0.35	11	14.82	1.41	26.81
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Plátano	150.00	92.00	0.65	0.28	13.62	2	2.48	54.10	58.79
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
					V.C. ALMUERZO				**1173.02**
					% DISTR. ALMUERZO				**54.66**
CENA	**Arroz a la jardinera con pollo+ infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Fideos	30.00	100.00	2.62	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Cebolla de ca	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	0.56	0.18	4.54	5.29
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.36	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									670.64
									31.25
			61.47	**27.36**	**413.45**				
			245.87	**246.26**	**1653.79**				
			11	**11**	**77**				
					100.00			**VCT MEN**	**2145.93**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 23 de junio de 2018

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + mortadela**								
Harina de Hab	25.00	100.00	6.08	0.46	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela enters	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
mortadela	35.00	100.00	3.43	6.90	3.29	14	62.06	13.18	88.94
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**512.33**
								%DIST. D	**26.45**
Almuerzo:	**Pollo sancochado ,papa , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	85.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano	5.0	98.00	0.08	0.02	0.55	0	0.22	2.21	2.75
Plátano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.82	2	2.48	54.10	58.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1039.46**
								%DIST. D	**53.66**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	30.00	100.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela enters	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									385.38
									19.89
			64.94	**16.60**	**382.01**				
			259.74	**149.40**	**1528.03**				
			13.41	**7.71**	**78.88**				
					100.00			**VCT MEN**	**1937.18**

Hector Quispe Tito
NUTRICIONISTA

Lic. Glenys R. Gaona Duran
NUTRICIONISTA
CMP 6143

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

domingo, 24 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									549.44
									20.75
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	300.0	93.00	5.86	0.28	62.22	23	2.51	248.87	274.82
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1369.17**
					% DISTR. ALMUERZO				**51.74**
CENA:	**Guiso de pollo ,arroz,infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Papa blanca	180.0	85.00	3.21	0.15	34.12	13	1.38	136.48	150.71
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Hierbas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0	0.15	0.45	0.60
						V.C . CENA			**727.84**
						% DIST.CENA			**27.50**
	VCT (Gr.)		**87.54**	**44.16**	**474.71**				
	VCT (kcal.)		**350.15**	**397.46**	**1898.85**				
	VCT (%.)		**13**	**15**	**72**		**V.C.T. MENU**		**2646.45**
					100.00				

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

lunes, 25 de junio de 2018

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela enteraz	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
									668.09
									27.31
Almuerzo:	Carne almendrada, arroz , papa + refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Tomate	50.00	80.00	0.32	0.08	1.72	1	0.72	6.88	8.88
Cebolla de ce	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Pan seco mol	30.00	100.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17	1.85	182.86	201.93
Ajos	8.00	80.00	0.38	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo. c	5.00	95.00	1.14	2.29	0.84	5	20.61	3.36	28.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano	160.00	69.00	0.44	0.22	10.82	2	1.98	43.28	47.03
								VC Alm	1387.18
								% Dist	56.71
CENA:	Infusion + 01 pan + mermelada								
Hierbas	10.00	92.00	0.29	0.08	0.64	1.14	0.83	2.56	4.54
Canela enteraz	0.30	64.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	390.74
								%DIST. D	15.97
			77.33	37.88	448.94				
			309.31	340.93	1795.77				
			12.65	13.94	73.42				
					100.00			VCT	2446.01

Hector Pérez de Tile

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

martes, 26 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mermelada**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada D	20.00	100.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**530.83**
								%DIST. D	**20.99**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.99	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Plátano	150.00	92.00	0.55	0.28	13.52	2	2.48	54.10	58.79
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
								VC DES.	**1287.03**
								%DIST. D	**50.90**
CENA:	**Arroz con huevo sancochado + infusion**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.05	10.57
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**710.69**
								%DIST. D	**28.11**
			69.41	**28.79**	**464.20**				
			277.65	**259.10**	**1856.78**				
			10.98	**10.25**	**73.43**				
					100.00			VCT	**2528.54**

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

miércoles, 27 de junio de 2018

ALIMENTO	gripe (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + margarina								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	64.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									586.01
									28.64
Almuerzo:	Guiso de acelga, arroz , fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acelgas, hojas	120.00	61.00	1.61	0.22	3.88	6	1.98	15.52	23.94
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52.48	7.20	497.92	557.60
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Zanahoria	40.00	85.00	0.20	0.17	3.13	1	1.53	12.53	14.86
Ajos	8.00	100.00	0.45	0.06	2.43	1.78	0.58	9.73	12.10
Papa blanca	200.0	88.00	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de ca	40.00	67.00	2.80	0.05	3.03	11.20	0.48	12.11	23.80
Plátano	160.00	94.00	0.60	0.30	14.74	2	2.71	58.96	64.07
								VC DES.	**1247.04**
								%DIST. D	**54.57**
CENA:	Sopa de semola con pollo								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sémola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**452.05**
								%DIST. D	**19.78**
			74.11	**59.75**	**362.72**				
			296.45	**537.79**	**1450.86**				
			13.0	**23.5**	**63.5**				
					100.00			VCT	**2285.10**

Héctor C... Ttto
Nutricionista

Lic. Gerencia C. Calme Duran
Nutricionista

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

jueves, 28 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harin	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**704.90**
								%DIST. D	**29.46**
Almuerzo:	**Tallarines rojos con pollo, refresco y fruta**								
Fideos tallarir	180.0	100.00	17.10	0.18	125.28	68	1.62	501.12	571.14
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Cebolla de ca	50.0	60.00	0.42	0.06	3.39	2	0.54	13.56	15.78
Zanahoria	80.00	79.00	0.38	0.32	5.81	2	2.84	23.26	27.62
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	160.0	92.00	2.21	0.44	30.91	9	3.97	123.65	136.45
								VC DES.	**1270.78**
								%DIST. D	**53.11**
CENA	**Mazamorra de frutas + 01 pan**								
Mandioca	45.00	100.00	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78	151.92
Manzana de a	20.00	100.00	0.06	0.02	2.92	0	0.18	11.68	12.10
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
								VC DES.	**417.17**
								%DIST. D	**17.43**
			79.60	**40.65**	**427.14**				
			318.41	**365.89**	**1708.55**				
			13	**15**	**71**				
					100.00				
									2392.86

Hector [illegible] Tilr

Lic. [illegible] Daniel
NUTRICIONISTA
[illegible]

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 29 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla + 02 panes + margarina**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.76	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.15	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela enteri	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina ve	30.00	100.00	0.18	24.60	0.00	1	221.40	0.00	222.12
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**693.79**
								%DIST. D	**33.33**
Almuerzo:	**Pollo al horno , arroz ,ensalada, + fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	8.00	98.0	0.55	0.61	4.60	2	5.50	18.41	26.11
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Aceite vegeta	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Lechuga redo	100.00	92.00	1.20	0.18	1.93	5	1.66	7.73	14.17
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.46	0.05	2	4.32	0.20	6.76
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.25	0.05	1.28	1	0.44	5.12	6.54
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	92.00	1.03	0.15	8.32	4	1.32	33.27	38.71
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Naranja	150.00	85.00	1.53	0.26	13.90	6.12	2.295	55.59	64.01
								VC ALMU	**1171.00**
									56.25
CENA:	**Infusion + 01 pan + huevo sancochado**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Canela entera	1.00	54.00	0.01	0.00	0.46	0	0.04	1.82	1.91
Clavo de olor	1.00	54.00	0.01	0.00	0.12	0	0.01	0.46	0.50
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	**216.83**
								%DIST. D	**10.42**
			67.07	**57.70**	**289.24**				
			268.28	**519.30**	**1156.97**				
			12.89	**24.95**	**55.58**				
					93.42			**VCT**	**2081.62**

Lic. Glorja R. Gutierrez Lozano
NUTRICIONISTA
CNP

Hernan Carlos Tito

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 30 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.65	0.68
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	19	79.65	1.20	**99.69**
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**621.18**
								%DIST. D	**25.69**
ALMUERZO:	**Caigua rellena, arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	60.00	85.00	10.86	0.82	0.00	43	7.34	0.00	50.80
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.46
Cebolla de ca	30.00	89.00	0.37	0.05	3.02	1	0.48	12.07	14.04
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Caigua Serra	150.00	97.00	2.18	0.15	6.11	9	1.31	24.44	34.48
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Arvejas fresca	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.09	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**1151.80**
					% DISTR. ALMUERZO				**56.78**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.18	0.02	0.0156	0.65	0.68
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0012	0.06	0.06
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.68
									355.51
									17.53
			55.34	**30.14**	**383.96**				
			221.37	**271.28**	**1535.83**				
			10.91	**13.37**	**75.71**				
					100.00			**VCT MEN**	**2028.49**

Hector Cuéllar Vita
NUTRICIONISTA

Lic. Gladys R. Gálvez Dávila
NUTRICIONISTA
CMP 6420