E.P. CAMANA

PROGRAMACION DE MENUS

JUNIO 2018

MENUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL CAMANA - MES DE JUNIO 2018			
Viernes, 01 de Junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 02 de Junio de 2018	COCOA+ 02 PANES + ATUN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	PAPA ARREBOZADA + ARROZ + INFUSION
Domingo, 03 de Junio de 2018	AVENA CON LECHE+ 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN + MARGARINA
Lunes, 04 de Junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	CALDO DE GALLINA + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA
Miércoles, 06 de Junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + JAMONADA	POLLO AL SILLAO + ARROZ+ REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN + MANJAR
Jueves, 07 de Junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Viernes, 08 de Junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MERMELADA	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE HARINA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Junio de 2018	COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	HIRO DE ZAPALLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA+ INFUSION
Domingo, 10 de Junio de 2018	AVENA CON LECHE+ 02 PANES +QUESO	ASADO DE CERDO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN + MERMELADA
Lunes, 11 de Junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + JAMONADA	POLLO AL OLIVO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	HUEVO FRITO + ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Junio de 2018	SOYA CON MANZANA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO+FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 13 de Junio de 2018	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + ACEITUNA	ESCABECHE DE POLLO A LA LIMEÑA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 14 de Junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CHANFAINITA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA MOSTAZA+ ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 16 de Junio de 2018	COCOA+ 02 PANES + ATUN	LOCRO DE PANZA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON SALCHICHA + INFUSION
Domingo, 17 de Junio de 2018	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SECO DE RES + ARROZ + REFESCO +FRUTA	INFUSION + 01 PAN + MARGARINA
Lunes, 18 de Junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA+ 02 PANES + MORTADELA	SOPA DE TRIGO + REFRESCO Y FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MERMELADA	FRIJOL A LA CHILENA CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE FIDEOS CON CABEZA
Miércoles, 20 de Junio de 2018	AVENA CON LECHE+ 02 PANES + JAMONADA	ASADO DE POLLO + PAPA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 21 de Junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	HIGADO ENCEBOLLADO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Viernes, 22 de Junio de 2018	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MORTADELA	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE HARINA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Junio de 2018	COCOA + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	REVUELTO DE CHUÑO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Junio de 2018	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ARROZ CON POLLO + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN + MERMELADA
Lunes, 25 de Junio de 2018	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + JAMONADA	PICANTE A LA TACNEÑA+ ARROZ+ REFRESCO + FRUTA	HUEVO FRITO + ARROZ + INFUSION
Martes, 26 de Junio de 2018	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO+FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA CON POLLO
Miércoles, 27 de Junio de 2018	AVENA CON LECHE+ 02 PANES + ACEITUNA	ALMENDRADO DE RES + PAPA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 28 de Junio de 2018	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CHANFAINITA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Junio de 2018	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	PESCADO FRITO + ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 30 de Junio de 2018	COCOA + 02 PANES + JAMONADA	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	CAMOTE ARREBOZADO + ARROZ + INFUSION

CONSORCIO EDINSA Y [illegible]
M. CRISTINA CHUR[illegible]
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

sábado 9 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN, MANJAR									
Avena, hojuel	25.00	100.00	86.75	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Manjar blanco	7.00	100.00	41.30	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	340.28
									% DIST	26.10
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	140.00	85.00	95.20	2.62	2.38	18.56	10	21.42	74.26	106.15
									VC DES	106.15
									% DIST R	8.14
ALMUERZO:	ASADO DE POLLO,ARROZ Y REFRESCO									
Carne de Pollo	120.00	100.00	144.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	62.00	92.00	204.77	4.68	0.29	44.38	19	2.57	177.51	198.78
Cebolla de ca	35.00	67.00	11.49	0.33	0.05	2.65	1	0.42	10.60	12.33
Tomate	30.00	99.00	5.64	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	2.5	80.00	2.58	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegetal	12.00	100.00	106.08	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	100.00	4.32	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	8.00	100.0	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC .ALM	503.00
									% DIST A	38.58
REFRIGERIO	DURAZNO									
du	140.0	85.00	76.16	0.71	0.12	20.35	3	1.07	81.40	85.32
									VC DES	85.32
									% DIST R	6.54
CENA:	CALDILLO DE HUEVOS									
Huevo de gall	40.00	98.00	55.27	5.29	3.29	0.71	21	29.64	2.82	53.63
Fideos	30.00	100.00	108.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Zapallo macre	15.00	47.00	1.83	0.05	0.01	0.45	0	0.13	1.80	2.13
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Orégano seco	1.00	70.00	0.34	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	1.00	80.00	1.03	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Queso paria	15.00	100.00	59.40	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC CEN.	268.90
									%DIST C	20.63
		VCT GR.		59.02	38.39	180.52				
		VCT KCAL		236.06	345.50	722.09			VCT ME	1303.66
		VCT %		18.1077	26.5025	55.3898				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO [illegible] E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUANTA C.
REPRESENTANTE.

Paola Yahaira Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

domingo 10 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	LECHE CON COCOA,PAN,TORTILLA DE HUEVO									
Cocoa	1.50	100.00	6.06	0.29	0.26	0.72	1	2.31	2.87	6.32
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Huevo de galli	55	92.00	71.35	6.83	4.25	0.91	27	38.25	3.64	69.22
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	340.08
									% DIST I	23.52
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina Con g	34.00	89.00	114.99	3.33	0.00	26.27	13	0.00	105.06	118.38
									VC DES	118.38
									% DIST R	8.19
ALMUERZO:	TALLARIN SALTADO DE POLLO Y REFRESCO									
Carne de Poll	120.00	70.00	100.80	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Fideos tallarín	80.00	100.00	259.20	7.60	0.08	55.68	30	0.72	222.72	253.84
Papa blanca	80.00	79.00	61.30	1.33	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.25
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Cebolla de cab	30.00	67.00	9.85	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.0	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC .ALM	552.63
									% DIST A	38.22
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA									
Mandioca	25.0	100.00	83.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Canela entera	0.50	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	30.00	96.00	15.55	0.09	0.03	4.20	0	0.26	16.82	17.42
									VC DES	143.37
									% DIST R	9.92
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evapora	120.00	100.00	171.60	8.40	9.72	13.08	34	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	30.00	100.0	114.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
									VC CEN.	291.36
									%DIST C	20.15
		VCT GR.		57.14	36.64	221.88				
		VCT KCAL		228.55	329.74	887.53				
		VCT %		15.81	22.81	61.39			VCT ME	1445.82
					100.00					

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSNA

CONSORCIO [illegible] E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE.

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

lunes 11 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**HARINA DE HABAS,PAN,MORTADELA**									
Harina de Hab	30.00	100.00	102.90	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Mortadela	20.00	100.00	51.40	1.96	3.94	1.88	8	35.46	7.52	50.82
Clavo de olor	0.30	54.00	0.13	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.14	0.15
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**268.91**
									% DIST I	**20.28**
REFRIGERIO	**PAPAYA**									
Papaya	160.00	96.00	49.15	0.61	0.15	12.60	2	1.38	50.38	**54.22**
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC DES	**93.54**
									% DIST R	**7.05**
ALMUERZO:	**GUISO DE LENTEJA,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO**									
Lentejas	50.00	91.00	154.25	10.28	0.46	27.76	41	4.10	111.02	156.25
Carne de res p	30.0	80.00	25.20	5.11	0.38	0.00	20	3.46	0.00	23.90
Arroz Pilado c	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	60.00	100.00	58.20	1.26	0.06	13.38	5	0.54	53.52	59.10
Limón	1.00	98.00	0.29	0.00	0.00	0.10	0	0.02	0.38	0.42
Cebolla de ca	15.00	67.00	4.92	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.0	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	**517.70**
									% DIST A	**39.04**
REFRIGERIO	**MANZANA**									
Manzana	180.00	98.00	95.26	0.53	0.18	25.8	2	1.59	103.02	**106.72**
									VC DES	**106.72**
									% DIST R	**8.05**
CENA:	**POLLO BROSTER,ARROZ + INFUSION**									
Carne de Pollo	100.00	70.00	75.60	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Mandioca	5.0	100.00	16.60	0.32	0.02	3.86	1	0.18	15.42	16.88
Arroz Pilado c	40.00	100.00	143.60	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CEN.	**339.23**
									%DIST C	**25.58**
		VCT GR.		**52.25**	**23.30**	**226.85**				
		VCT KCAL		**209.00**	**209.70**	**907.40**			**VCT MEI**	**1326.10**
		VCT %		**15.76**	**15.8135**	**68.43**				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

martes 12 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per	comestible	E	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL
	(g)	%	Kcal.	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
DESAYUNO:	**SEMOLA CON LECHE,PAN,ACEITUNA**									
Sémola de Tri	20.00	100.00	72.40	1.56	0.22	15.68	6	1.98	62.72	70.94
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Aceitunas de l	25.00	89.00	66.31	0.18	7.14	1.62	1	64.28	6.50	71.49
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**343.96**
									% DIST I	**22.88**
REFRIGERIO	**PLATANO**									
Plátano de se	140.00	95.00	110.39	2.00	0.40	27.9	8	3.59	111.72	123.29
									VC DES	**123.29**
									% DIST R	**8.20**
ALMUERZO:	**ARROZ A LA JARDINERA CON CARNE PICADA ,ENSALADA Y REFRESCO**									
Carne de res p	70.0	100.00	73.50	14.91	1.12	0.00	60	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado c	90.00	100.00	323.10	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Zanahoria	20.00	85.00	6.97	0.10	0.09	1.56	0	0.77	6.26	7.43
Arvejas fresca	20.0	44.00	9.33	0.62	0.05	1.65	2	0.48	6.62	9.59
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Ajos	3.00	100.00	3.87	0.17	0.02	0.91	1	0.22	3.65	4.54
Sal	3.00	67.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.85
Tomate	30.00	91.00	5.19	0.22	0.05	1.17	1	0.49	4.70	6.06
Ají amarillo m	2.00	67.00	0.70	0.03	0.02	0.12	0	0.21	0.49	0.80
Fideos	16.00	100.00	57.60	1.50	0.03	12.51	6	0.29	50.05	56.35
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC ALM	**553.31**
									%DIST A	**36.80**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA MORADA**									
Mandioca	25.0	100.00	83.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Piña	30.00	93.00	10.60	0.11	0.06	2.73	0	0.50	10.94	11.89
Maíz morado	20.00	57.00	40.70	0.83	0.39	8.69	3	3.49	34.75	41.56
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	**157.51**
									%DIST R	**10.48**
CENA:	**CAZUELA DE POLLO**									
Carne de Pollo	40.00	70.00	30.24	5.38	0.81	0.00	22	7.31	0.00	28.81
Zapallo macre	45.00	89.00	10.41	0.28	0.08	2.56	1	0.72	10.25	12.10
Apio	5.00	90.00	0.95	0.03	0.01	0.22	0	0.08	0.86	1.07
Poro	5.00	98.00	1.96	0.13	0.04	0.37	1	0.35	1.49	2.37
Nabo	5.00	95.00	0.76	0.03	0.01	0.17	0	0.09	0.68	0.88
Zanahoria	35.00	85.00	12.20	0.18	0.15	2.74	1	1.34	10.95	13.00
Aceite vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Aceite vegeta	12.00	100.00	106.08	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	96.00	74.50	1.61	0.08	17.13	6	0.69	68.51	75.65
Sal	12.00	100.00	4.32	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	99.00	5.64	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
									VC CEN.	**325.53**
									%DIST C	**21.65**
		VCT GR.		**46.95**	**43.02**	**232.15**				
		VCT KCAL		**187.80**	**387.20**	**928.60**				
		VCT %		**12.49**	**25.7516**	**61.76**			**VCT ME**	**1503.60**
						100.00				

Lic. Jessica W. Villca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHULATA C.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

miércoles 13 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per	comestible	E	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL
	(g)	%	Kcal.	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
DESAYUNO:	**CHOCOLATADA,PAN,SALCHICHA**									
Chocolate Am	3.00	100.00	1.47	0.02	0.00	0.15	0	0.00	0.59	0.65
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Salchicha "hot	20.00	92.00	67.34	2.02	6.31	0.18	8	56.80	0.74	65.63
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**356.16**
									% DIST I	**21.40**
REFRIGERIO	**HUEVO DURO**									
Huevo de galli	80.00	97.00	109.42	10.48	6.52	1.40	42	58.67	5.59	106.16
									VC DES	**106.16**
									% DIST R	**6.38**
ALMUERZO:	**QUINUA BATIDA,ARROZ Y REFRESCO**									
Leche evapora	20.00	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	59.40	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	60.0	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	90.0	82.00	71.59	1.55	0.07	16.46	6	0.66	65.83	72.69
Queso paria	20.00	100.00	79.20	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Quinua Cruda	20.00	100.00	74.80	2.72	1.16	13.26	11	10.44	53.04	74.36
Huacatay	2.00	54.00	0.51	0.05	0.01	0.09	0	0.08	0.35	0.64
Ajos	1.50	80.00	1.55	0.07	0.01	0.36	0	0.09	1.46	1.81
Aceite vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Cebolla de ca	50.00	67.00	16.42	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	**656.87**
									% DIST A	**39.47**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE**									
Maizena	25.00	100.00	87.75	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0	39.32	39.32
Canela entera	0.10	54.00	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	0.0044	0.18	0.19
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Leche evapora	10.00	100.00	14.30	0.70	0.81	1.09	3	7.29	4.36	14.45
									VC .ALM	**141.76**
									%DIST R	**8.52**
CENA:	**CARNE ALMENDRADA,ARROZ + INFUSION**									
Carne de res	70.0	85.00	62.48	12.67	0.95	0.00	51	8.57	0.00	59.26
Maní crudo. c	5.00	71.00	19.84	0.86	1.71	0.63	3	15.40	2.51	21.34
Papa blanca	80.00	79.00	61.30	1.33	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.25
Arroz Pilado c	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de cab	30.00	67.00	9.85	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Arvejas fresca	25.00	54.00	14.31	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CEN	**403.34**
									%DIST C	**24.23**
		VCT GR.		**65.32**	**52.68**	**232.22**				
		VCT KCAL		**261.30**	**474.10**	**928.90**			**VCT ME**	**1664.29**
		VCT %		**15.70**	**28.4865**	**55.81**				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDIAS Y BRAVO E.I.R.L
M. CRISTINA CHUMATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

jueves 14 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SOYA CON LECHE,PAN,QUESO									
Soya (18)	20.00	100.00	80.20	5.64	3.78	7.14	23	34.02	28.56	85.14
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Queso paria	20.00	100.00	79.20	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	365.71
									% DIST I	29.65
REFRIGERIO	DURAZNO									
du	140.0	85.00	76.16	0.71	0.12	20.35	3	1.07	81.40	85.32
									VC DES	85.32
									% DIST R	6.92
ALMUERZO:	HIGADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Hígado de Pol	80.0	66.0	70.22	10.35	2.43	0.00	41	21.86	0.00	63.25
Arroz Pilado o	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	15.00	67.00	4.92	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Harina de trig	17.00	100.0	61.03	1.79	0.34	12.72	7	3.06	50.86	61.06
Pepinillo o Pe	60.00	72.00	4.75	0.22	0.04	1.12	1	0.39	4.49	5.75
Azúcar rubia	8.0	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC .ALM	455.24
									% DIST A	36.91
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	150.00	72.00	37.80	0.65	0.32	9.29	3	2.92	75.00	80.51
									VC .ALM	80.51
									%DIST R	6.53
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evapor	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	26.00	100.0	98.80	0.00	0.00	25.56	0	0.00	102.23	102.23
									VC CEN.	246.73
									%DIST C	20.00
		VCT GR.		44.95	36.08	172.79				
		VCT KCAL		179.81	324.71	691.15				
		VCT %		14.58	26.32	56.03			VCT MEI	1233.52

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

M. CRISTINA [illegible] Q.

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

viernes 15 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	MACA CON LECHE,PAN,TORTILLA DE HUEVO									
Maca	20.00	100.00	70.00	1.22	0.24	16.02	5	2.16	64.08	71.12
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de galli	60.00	89.00	75.29	7.21	4.49	0.96	29	40.37	3.84	**73.05**
Aceite vegeta	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**381.70**
									% DIST I	**27.21**
REFRIGERIO	YOGURT									
Yogurt	250.00	100.00	115.00	10.25	2.50	13.00	41	22.50	52.00	115.50
									VC .ALM	**115.50**
									%DIST R	**8.23**
ALMUERZO:	MILANESA DE PESCADO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Pescado Jurel	90.00	100.00	116.10	19.44	3.51	0.27	78	31.59	1.08	110.43
Arroz Pilado c	60.00	79.00	170.17	3.89	0.24	36.88	16	2.13	147.51	165.19
Pepinillo o Pe	35.00	67.00	2.58	0.12	0.02	0.61	0	0.21	2.44	3.12
Tomate	30.00	99.00	5.64	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	5.0	80.00	5.16	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	25.00	80.00	176.80	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	4.32	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	**515.75**
									% DIST A	**36.77**
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA									
Mandioca	18.0	100.00	59.76	1.15	0.07	13.88	5	0.65	55.51	60.77
Piña	30.00	93.00	10.60	0.11	0.06	2.73	0	0.50	10.94	11.89
Canela entera	1.00	100.00	3.53	0.02	0.01	0.84	0	0.08	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.82	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.86	0.92
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC .ALM	**108.56**
									%DIST R	**7.74**
CENA:	ASADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION									
Carne de Pollo	100.00	70.00	75.60	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Cebolla de ca	20.00	67.00	6.57	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz Pilado c	40.00	82.00	117.75	2.69	0.16	25.52	11	1.48	102.07	114.31
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.5	80.00	2.58	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	60.00	52.0	30.26	0.66	0.03	6.96	3	0.28	27.83	30.73
									VC .ALM	**281.26**
									% DIST A	**20.05**
		VCT GR.		**69.20**	**48.32**	**172.77**				
		VCT KCAL		**276.79**	**434.92**	**691.07**			**VCT ME**	**1402.78**
		VCT %		**19.73**	**31.0038**	**49.26**				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3399
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDIFICIOS Y SERVICIOS E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUQUIPIONDO Q.

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

sábado 16 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SIETE CEREALES CON LECHE,PAN,MANJAR									
Quinua Harina	5.00	100.00	17.05	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuela	5.00	100.00	17.35	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.86
Harina de Hab	5.00	100.00	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.00	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soy	5.00	100.00	19.05	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Manjar blanco	7.00	100.00	41.30	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	337.07
									% DIST I	26.45
REFRIGERIO	MANGO									
Mango	150	85.00	76.50	0.51	0.26	20.27	2	2.30	81.09	85.43
									VC DES	85.43
									% DIST R	6.70
ALMUERZO:	POLLO BROSTER,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Carne de Pollo	120.0	85.00	122.40	21.01	3.67	0.00	84	33.05	0.00	117.10
Arroz Pilado c	60.00	79.00	170.17	3.89	0.24	36.88	16	2.13	147.51	165.19
Cebolla de ca	20.00	67.00	6.57	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Lechuga redor	30.00	67.00	2.41	0.26	0.04	0.42	1	0.36	1.69	3.10
Limón	3.00	54.00	0.49	0.01	0.00	0.16	0	0.03	0.63	0.69
Mandioca	10.00	82.00	27.22	0.52	0.03	6.32	2	0.30	25.29	27.68
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.5	80.00	2.58	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	20.00	80.00	141.44	0.00	16.00	0.00	0	144.00	0.00	144.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	6.00	100.0	22.80	0.00	0.00	5.90	0	0.00	23.59	23.59
									VC .ALM	499.18
									% DIST A	39.17
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	120.00	89.00	85.44	2.35	2.14	16.66	9	19.22	66.64	95.27
									VC DES	95.27
									% DIST R	7.48
CENA:	CREMA DE ESPINACA									
Espinaca negi	150.00	97.00	46.56	4.07	1.31	7.13	16	11.79	28.52	56.60
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa amarilla	70.00	76.00	54.80	1.06	0.21	12.40	4	1.92	49.58	55.75
Leche evapora	25.00	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Harina de trigo	10.00	100.00	35.90	1.05	0.20	7.48	4	1.80	29.92	35.92
Margarina veg	5.00	100.00	36.00	0.03	4.10	0.00	0	36.90	0.00	37.02
Cebolla de ca	11.00	67.00	3.61	0.10	0.01	0.83	0	0.13	3.33	3.88
Margarina veg	4.00	100.00	28.80	0.02	3.28	0.00	0	29.52	0.00	29.62
									VC CEN	257.33
									%DIST C	20.19
		VCT GR.		50.59	44.66	167.49				
		VCT KCAL		202.37	401.94	669.96			VCT ME	1274.27
		VCT %		15.88	31.5428	52.58				
						100.00				

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSPA

CONSORCIO EDINSA Y ESPINO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUMACERO
REPRESENTANTE

Paola Yoharic Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

domingo 17 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	LECHE CON VAINILLA,PAN,MORTADELA									
Leche evapor	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Vainilla	2.00	100.00	1.32	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Mortadela	20.00	100.00	51.40	1.96	3.94	1.88	8	35.46	7.52	50.82
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	316.84
									% DIST I	23.33
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina Con	35.00	89.00	118.37	3.43	0.00	27.04	14	0.00	108.15	121.86
									VC DES	121.86
									% DIST R	8.97
ALMUERZO:	CAU-CAU DE POLLO,ARROZ Y REFRESCO									
Carne de Pollo	120.00	100.00	144.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	80.00	79.00	226.89	5.18	0.32	49.17	21	2.84	196.68	220.25
Cebolla de ca	20.00	67.00	6.57	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Ají verde (2)	8.00	67.00	3.06	0.13	0.04	0.66	1	0.39	2.66	3.58
Arvejas fresca	15.00	54.00	8.59	0.58	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.83
Zanahoria	20.00	79.00	6.48	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	60.00	82.00	47.72	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.5	80.00	2.58	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegetal	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	497.09
									% DIST A	36.60
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA									
Mandioca	25.0	100.00	83.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Canela entera	0.50	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	30.00	96.00	15.55	0.09	0.03	4.20	0	0.26	16.82	17.42
									VC .ALM	143.37
									%DIST R	10.56
CENA:	VASO DE LECHE									
Azúcar rubia	25.00	100.00	95.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Leche evapor	125.0	100.00	178.75	8.75	10.13	13.63	35	91.13	54.50	180.63
									VC CEN	278.93
									%DIST C	20.54
		VCT GR.		57.86	32.16	209.30				
		VCT KCAL		231.43	289.45	837.20				
		VCT %		17.04	21.31	61.65			VCT MEI	1358.08
					100.00					

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C N P 5300

CORPORACION SAN MARTIN SAAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA C.
REPRESENTANTE

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C N P 5799

lunes 18 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	E	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL
	(g)	%	Kcal.	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
DESAYUNO:	AVENA ,PAN,PALTA									
Avena, hojuel	30.00	100.00	104.10	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Palta	20.0	92.00	24	0.31	2.3	1.0	1	20.70	4.12	26.07
Azúcar rubia	15.00	100.00	57.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	278.94
									% DIST I	20.69
REFRIGERIO	MANZANA									
Manzana	170.00	93.00	85.37	0.47	0.16	23.1	2	1.42	92.33	95.65
									VC .ALM	95.65
									%DIST R	7.09
ALMUERZO:	GUISO DE ARJEJAS PARTIDAS,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Arvejita partid	50.00	100.00	173.00	10.80	0.55	32.20	43	4.95	128.80	176.95
Carne de res p	30.00	79.00	24.89	5.05	0.38	0.00	20	3.41	0.00	23.61
Pepinillo o Pe	20.00	100.00	2.20	0.10	0.02	0.52	0	0.18	2.08	2.66
Cebolla de ca	15.00	67.00	4.92	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Papa blanca	30.0	82.00	23.86	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23
Arroz Pilado c	60.0	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Aceite vegetal	3.00	80.00	21.22	0.00	2.40	0.00	0	21.60	0.00	21.60
Limón	2.00	50.00	0.30	0.01	0.00	0.10	0	0.02	0.39	0.43
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	507.48
									% DIST A	37.64
REFRIGERIO	PAPAYA									
Papaya	160.00	85.00	43.52	0.54	0.14	11.15	2	1.22	44.61	48.01
Azúcar rubia	10.00	70.00	26.60	0.00	0.00	6.9	0	0.00	27.52	27.52
									VC .ALM	75.53
									%DIST R	5.60
CENA:	POLLO ESTOFADO, ARROZ + INFUSION									
Carne de Pollo	100.00	70.00	75.60	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Arroz Pilado c	60.0	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	1.00	80.00	1.03	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegetal	2.00	100.00	17.68	0.00	2.00	0.00	0	18.00	0.00	18.00
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Papa blanca	60.0	82.00	47.72	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Cebolla de cat	15.50	67.00	5.09	0.15	0.02	1.17	1	0.19	4.69	5.46
Tomate	8.60	99.00	1.62	0.07	0.02	0.37	0	0.15	1.46	1.89
Arvejas fresca	15.00	54.00	8.59	0.58	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.83
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	390.66
									% DIST A	28.98
		VCT GR.		50.11	12.98	257.76				
		VCT KCAL		200.43	116.80	1031.04			VCT ME	1348.26
		VCT %		14.87	8.66289	76.47				
						100.00				

Lic. Jessica V. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE - ORSA

CONSORCIO EDMAS Y BRUNO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHU

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

martes, 19 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS CON LECHE,PAN,SALCHICHA									
Harina de Hab	5.00	100.00	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Salchicha "hot	20.00	92.00	67.34	2.02	6.31	0.18	8	56.80	0.74	65.63
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	284.80
									% DIST I	22.08
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	160.00	96.00	53.76	0.92	0.46	13.2	4	4.15	86.00	93.83
									VC .ALM	93.83
									%DIST R	7.28
ALMUERZO:	ESTOFADO DE RES,ARROZ Y REFRESCO									
Carne de res	70.0	100.00	73.50	14.91	1.12	0.00	60	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado c	60.0	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	1.00	80.00	1.03	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Papa blanca	100.0	82.00	79.54	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cat	15.50	67.00	5.09	0.15	0.02	1.17	1	0.19	4.69	5.46
Tomate	8.60	99.00	1.62	0.07	0.02	0.37	0	0.15	1.46	1.89
Arvejas fresca	32.70	54.00	18.72	1.25	0.11	3.32	5	0.95	13.28	19.25
Zanahoria	23.30	79.00	7.55	0.11	0.09	1.69	0	0.83	6.77	8.04
Azúcar rubia	21.00	100.0	79.80	0.00	0.00	20.64	0	0.00	82.57	82.57
									VC .ALM	523.86
									% DIST A	40.62
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de se	140.00	95.00	110.39	2.00	0.40	27.9	8	3.59	111.72	123.29
									VC DES	123.29
									% DIST R	9.56
CENA:	SOPA DE CASA									
Carne de Pollo	100.00	70.00	75.60	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Fideos	50.0	100.00	180.00	4.70	0.10	39.10	19	0.90	156.40	176.10
Apio	3.00	75.00	0.47	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.43	0.54
Poro	3.00	66.00	0.79	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.60	0.96
Nabo	2.00	66.00	0.21	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ajos	3.00	80.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
									VC CEN	263.86
									%DIST C	20.46
		VCT GR.		55.54	22.88	207.09				
		VCT KCAL		222.17	205.94	828.37			VCT ME	1289.64
		VCT %		17.23	15.969	64.23				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSP

CONSORCIO LORENA BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUI
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

miércoles 20 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	COCOA CON LECHE, PAN, MERMELADA									
Cocoa	1.00	100.00	4.04	0.19	0.17	0.48	1	1.54	1.91	4.21
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	12.00	100.00	45.60	0.00	0.00	11.80	0	0.00	47.18	47.18
Mermelada De	12.00	100.00	34.32	0.05	0.02	8.77	0	0.22	35.09	35.50
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	312.11
									% DIST I	20.36
REFRIGERIO	HUEVO DURO									
Huevo de gall	80.00	98.00	110.54	10.58	6.59	1.41	42	59.27	5.64	107.25
									VC DES	107.25
									% DIST R	7.00
ALMUERZO:	ARROZ CON POLLO,ARROZ Y REFRESCO									
Arroz Pilado c	60.0	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Carne de Poll	120.0	70.00	100.80	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Arvejas fresca	15.00	54.00	8.59	0.58	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.83
Espinaca neg	15.00	85.00	4.08	0.36	0.11	0.62	1	1.03	2.50	4.96
Cilandro	20.00	57.00	5.02	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Zanahoria	20.00	79.00	6.48	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegeta	20.00	100.00	176.80	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	4.32	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Pimiento	3.00	50.00	0.53	0.02	0.01	0.12	0	0.07	0.46	0.62
Cebolla de cal	15.00	100.00	7.35	0.21	0.03	1.70	1	0.27	6.78	7.89
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	567.56
									% DIST A	37.03
REFRIGERIO	ARROZ CON LECHE									
Leche evapora	20.00	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Arroz Pilado c	25.00	100.00	89.75	2.05	0.13	19.45	8	1.13	77.80	87.13
Canela entera	0.50	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
									VC .ALM	137.91
									%DIST R	9.00
CENA:	REVUELTO DE ZANAHORIA, ARROZ + INFUSION									
Leche evapora	10.0	100.00	14.30	0.70	0.81	1.09	3	7.29	4.36	14.45
Queso fresco	5.0	100.00	11.50	0.79	0.88	0.11	3	7.88	0.44	11.48
Arroz Pilado c	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	40.00	50.00	19.40	0.42	0.02	4.46	2	0.18	17.84	19.70
Sal	2.00	97.00	0.70	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.64	0.82
Zanahoria	60.00	72.00	17.712	0.26	0.22	3.97	1	1.94	15.90	18.88
Huevo de galli	5.00	57.00	4.02	0.38	0.24	4.75	2	2.15	19.02	22.50
Cebolla de ca	5.00	54.00	1.32	0.04	0.01	0.31	0	0.05	1.22	1.42
Aceite vegeta	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	408.00
									% DIST A	26.62
		VCT GR.		55.71	53.83	206.42				
		VCT KCAL		222.84	484.50	825.69				
		VCT %		14.54	31.6079	53.87			VCT ME	1532.83

Lic. Jessica M. Mica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDIMSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUMBES C.
REPRESENTANTE LEGAL

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

jueves 21 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**QUINUA CON LECHE, PAN, QUESO**									
Quinua Cruda	25.00	100.00	93.50	3.40	1.45	16.58	14	13.05	66.30	92.95
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Queso paria	20.00	100.00	79.20	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**373.52**
									% DIST	**27.07**
REFRIGERIO	**PIÑA**									
Piña	150.00	89.00	50.73	0.53	0.27	13.08	2	2.40	52.33	56.87
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	**96.19**
									%DIST R	**6.97**
ALMUERZO:	**HIGADO APANADO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO**									
Hígado de res	100.0	92.00	116.84	18.40	4.23	0.92	74	38.09	3.68	115.37
Arroz Pilado c	62.0	100.00	222.58	5.08	0.31	48.24	20	2.79	192.94	216.07
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	8.00	70.00	49.50	0.00	5.60	0.00	0	50.40	0.00	50.40
Pepinillo o Pe	30.0	82.00	2.71	0.12	0.02	0.64	0	0.22	2.56	3.27
Limón	3.00	52.00	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Pan seco mol	20.00	100.00	81.20	2.20	0.56	16.50	9	5.04	66.00	79.84
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Azúcar rubia	8.00	100.0	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC .ALM	**507.25**
									% DIST A	**36.76**
REFRIGERIO	**MANZANA**									
Manzana	170.00	96.00	88.13	0.49	0.16	23.8	2	1.47	95.31	**98.74**
									VC .ALM	**98.74**
									%DIST R	**7.16**
CENA:	**VASO DE LECHE**									
Leche evapora	125.00	100.00	178.75	8.75	10.13	13.63	35	91.13	54.50	180.63
Cocoa	6.00	100.00	24.24	1.14	1.03	2.87	5	9.23	11.47	25.27
Azúcar rubia	25.00	100.0	95.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
									VC CEN.	**304.19**
									%DIST C	**22.04**
		VCT GR.		**53.77**	**36.42**	**209.25**				
		VCT KCAL		**215.07**	**327.82**	**837.00**				
		VCT %		**15.59**	**23.76**	**60.66**			**VCT ME**	**1379.89**
					100.00					

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

CONSORCIO [illegible] EDAVO E.I.P.E.L.
M. CRISTINA CHU[illegible]
REPRESENTANTE

Paola Yolanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

viernes 22 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	E	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL
	(g)	%	Kcal.	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
DESAYUNO:	HARINA DE HABAS CON LECHE,PAN,HUEVO SANCOCHADO									
Harina de Hab	20.00	100.00	68.60	4.86	0.38	11.92	19	3.42	47.68	70.54
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	20.00	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Huevo de gallí	60.00	100.00	84.60	8.10	5.04	1.08	32	45.36	4.32	82.08
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	281.90
									% DIST I	20.94
REFRIGERIO	YOGURT									
Yogurt	250.00	100.00	115.00	10.25	2.50	13.0	41	22.50	52.00	115.50
									VC .ALM	115.50
									%DIST R	8.58
ALMUERZO:	PESCADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Pescado jurel	100.0	66.0	85.14	14.26	2.57	0.20	57	23.17	0.79	80.98
Arroz Pilado o	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de ca	15.00	67.00	4.92	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	20.00	100.00	176.80	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Ajos	3.00	80.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Harina de trig	15.00	100.0	53.85	1.58	0.30	11.22	6	2.70	44.88	53.88
Pepinillo o Pe	30.00	72.00	2.38	0.11	0.02	0.56	0	0.19	2.25	2.87
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	559.11
									% DIST A	41.53
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA									
Mandioca	20.0	100.00	66.40	1.28	0.08	15.42	5	0.72	61.68	67.52
Piña	30.00	65.00	7.41	0.08	0.04	1.91	0	0.35	7.64	8.31
azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Canela entera	0.50	54.00	0.95	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.91	0.95
Clavo de olor	0.50	54.00	0.22	0.00	0.00	0.06	0	0.00	0.23	0.25
									VC CEN	108.49
									%DIST C	8.06
CENA:	ASADO DE POLLO,ARROZ									
Carne de Pollo	100.00	70.00	75.60	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Cebolla de ca	20.00	67.00	6.57	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz Pilado c	40.00	82.00	117.75	2.69	0.16	25.52	11	1.48	102.07	114.31
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	2.5	80.00	2.58	0.11	0.02	0.61	0	0.14	2.43	3.02
Aceite vegeta	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Papa blanca	60.00	52.0	30.26	0.66	0.03	6.96	3	0.28	27.83	30.73
									VC .ALM	281.26
									% DIST A	20.89
		VCT GR.		67.50	40.30	178.40				
		VCT KCAL		269.99	362.68	713.60			VCT ME	1346.27
		VCT %		20.05	26.94	53.01				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 4700

CONSORCIO EDINCAY BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHAVEZ
REPRESENTANTE LEGAL

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

sábado 23 de junio de 2018										
ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SEMOLA CON LECHE,PAN,MANJAR									
Sémola de Tri	20.00	100.00	72.40	1.56	0.22	15.68	6	1.98	62.72	70.94
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Manjar blanco	7.00	100.00	41.30	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	316.92
									% DIST I	24.71
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	140.00	85.00	95.20	2.62	2.38	18.56	10	21.42	74.26	106.15
									VC DES	106.15
									% DIST R	8.28
ALMUERZO:	ALMENDRADO DE POLLO,ARROZ Y REFRESCO									
Carne de Poll	120.00	70.00	100.80	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Maní crudo. c	1.00	71.00	3.97	0.17	0.34	0.13	1	3.08	0.50	4.27
Papa blanca	80.00	79.00	61.30	1.33	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.25
Arroz Pilado o	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Cebolla de cab	30.00	67.00	9.85	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Arvejas fresca	25.00	54.00	14.31	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	470.86
									% DIST A	36.71
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de sec	130.00	70.00	75.53	1.37	0.27	19.1	5	2.46	76.44	84.36
									VC .ALM	84.36
									%DIST R	6.58
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evapor	125.00	100.00	178.75	8.75	10.13	13.63	35	91.13	54.50	180.63
Cocoa	6.00	100.00	24.24	1.14	1.03	2.87	5	9.23	11.47	25.27
Azúcar rubia	25.00	100.0	95.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
									VC CEN	304.19
									%DIST C	23.72
		VCT GR.		50.18	33.10	195.95				
		VCT KCAL		200.73	297.93	783.82				
		VCT %		15.65	23.23	61.12			VCT ME	1282.48
					100.00					

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSA

CONSORCIO EDINSAN BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CRUZ
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

domingo, 24 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**VAINILLA CON LECHE, PAN, MARGARINA**									
Vainilla	2.00	100.00	1.32	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	15.00	100.00	57.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Margarina veg	10.00	100.00	72.00	0.06	8.20	0.00	0	73.80	0.00	74.04
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**359.72**
									% DIST	**25.53**
REFRIGERIO	**HUEVO DURO**									
Huevo de galli	80.00	98.00	110.54	10.58	6.59	1.4	42	59.27	5.64	107.25
									VC .ALM	**107.25**
									%DIST R	**7.61**
ALMUERZO:	**ATOMATADA DE RES,ARROZ Y REFRESCO**									
Carne de res p	70.0	66.0	48.51	9.84	0.74	0.00	39	6.65	0.00	46.02
Arroz Pilado o	70.00	100.00	251.30	5.74	0.35	54.46	23	3.15	217.84	243.95
Cebolla de ca	60.00	67.00	19.70	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	30.00	99.00	5.64	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	15.00	100.00	5.40	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Ajos	3.00	80.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.00	52.0	50.44	1.09	0.05	11.60	4	0.47	46.38	51.22
Azúcar rubia	15.0	100.00	57.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
									VC .ALM	**527.85**
									% DIST	**37.47**
REFRIGERIO	**GELATINA**									
Gelatina Con	32.00	85.00	103.36	2.99	0.00	23.61	12	0.00	94.44	**106.41**
									VC .ALM	**106.41**
									%DIST R	**7.55**
CENA:	**ARROZ CHAUFA CON POLLO ,INFUSION**									
Carne de Pollo	40.00	70.00	30.24	5.38	0.81	0.00	22	7.31	0.00	28.81
Huevo de galli	15.00	98.00	20.73	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Arroz Pilado o	40.00	100.00	143.60	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Ajos	1.00	80.00	1.03	0.04	0.01	0.24	0	0.06	0.97	1.21
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla china	10.00	71.00	2.77	0.16	0.03	0.53	1	0.26	2.13	3.04
Pimiento	8.00	83.00	2.32	0.10	0.03	0.51	0	0.30	2.05	2.74
Sillao	2.00	100.00	2.70	0.23	0.19	0.02	1	1.73	0.08	2.71
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CEN	**307.68**
									%DIST C	**21.84**
		VCT GR.		**52.40**	**47.67**	**192.56**				
		VCT KCAL		**209.61**	**429.04**	**770.26**			**VCT ME**	**1408.91**
		VCT %		**14.88**	**30.452**	**54.67**				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3900

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSNA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA C...
RE...

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

lunes, 25 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	QUINUA CON MANZANA,PAN,ATUN									
Quinua Cruda	25.00	100.00	93.50	3.40	1.45	16.58	14	13.05	66.30	92.95
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Manzana	30.00	100.00	16.20	0.09	0.03	4.38	0	0.27	17.52	18.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Grated de San	23.00	100.00	40.71	5.15	2.07	0.23	21	18.63	0.92	40.16
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	251.64
									% DIST	20.65
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de se	140.00	70.00	81.34	1.47	0.29	20.6	6	2.65	82.32	90.85
									VC DES	90.85
									% DIST R	7.45
ALMUERZO:	GUISO DE LENTEJITAS,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Lentejas	50.00	91.00	154.25	10.28	0.46	27.76	41	4.10	111.02	156.25
Carne de res p	40.00	79.00	33.18	6.73	0.51	0.00	27	4.55	0.00	31.47
Pepinillo o Pe	15.00	100.00	1.65	0.08	0.02	0.39	0	0.14	1.56	2.00
Cebolla de ca	15.00	67.00	4.92	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Tomate	10.00	60.00	1.14	0.05	0.01	0.26	0	0.11	1.03	1.33
Papa blanca	30.0	82.00	23.86	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23
Arroz Pilado o	60.0	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Ajos	2.0	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Limón	2.00	50.00	0.30	0.01	0.00	0.10	0	0.02	0.39	0.43
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	490.28
									% DIST A	40.23
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	160.00	96.00	53.76	0.92	0.46	13.2	4	4.15	86.00	93.83
									VC .ALM	93.83
									%DIST R	7.70
CENA:	CAZUELA DE POLLO									
Carne de Pollo	70.00	98.00	82.32	14.13	2.47	0.00	57	22.23	0.00	78.75
Zapallo macre	47.00	47.00	5.74	0.15	0.04	1.41	1	0.40	5.66	6.67
Apio	4.10	75.00	0.65	0.02	0.01	0.15	0	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	66.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Zanahoria	25.50	79.00	8.26	0.12	0.10	1.85	0	0.91	7.41	8.80
Fideos	36.50	100.00	131.40	3.43	0.07	28.54	14	0.66	114.17	128.55
Papa blanca	64.70	82.00	51.46	1.11	0.05	11.83	4	0.48	47.32	52.26
Sal	4.40	100.00	1.58	0.05	0.02	0.36	0	0.20	1.44	1.85
Habas frescas	25.50	35.00	13.48	1.01	0.07	2.31	4	0.64	9.25	13.92
									VC CEN	292.18
									%DIST C	23.97
		VCT GR.		56.77	13.43	209.42				
		VCT KCAL		227.07	120.86	837.69			VCT ME	1218.78
		VCT %		18.63	9.92	68.73				

Lic. Jessica M. Villca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHAUCA
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

martes, 26 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE,PAN,JAMONADA									
Avena, hojuel	20.00	100.00	69.40	2.66	0.80	14.40	11	7.20	57.60	75.44
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Jamonada	30.00	100.00	99.90	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	376.66
									% DIST	26.57
REFRIGERIO	YOGURT									
Yogurt	200.00	89.00	81.88	7.30	1.78	9.26	29	16.02	37.02	82.24
									VC .ALM	82.24
									%DIST R	5.80
ALMUERZO:	HIRO DE ZAPALLO ,ARROZ Y REFRESCO									
Leche evapora	20.0	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso fresco	30.0	100.00	69.00	4.74	5.25	0.66	19	47.25	2.64	68.85
Arroz Pilado c	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	80.00	70.00	54.32	1.18	0.06	12.49	5	0.50	49.95	55.16
Huevo de gall	15.00	100.00	21.15	2.03	1.26	0.27	8	11.34	1.08	20.52
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Zapallo macre	150.0	70.00	27.30	0.74	0.21	6.72	3	1.89	26.88	31.71
Maíz Fresco. C	30.00	57.00	22.06	0.56	0.14	4.75	2	1.23	19.02	22.50
Huacatay	4.10	54.00	1.04	0.11	0.02	0.18	0	0.16	0.71	1.31
Habas frescas	10.00	35.00	5.29	0.40	0.03	0.91	2	0.25	3.63	5.46
Ajos	2.00	54.00	0.62	0.03	0.01	0.13	0	0.08	0.54	0.72
Aceite vegeta	7.00	100.00	61.88	0.00	7.00	0.00	0	63.00	0.00	63.00
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	549.92
									% DIST A	38.80
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA									
Mandioca	25.0	100.00	83.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
Manzana	15.00	96.00	7.78	0.04	0.01	2.10	0	0.13	8.41	8.71
azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Canela entera	1.00	100.00	3.53	0.02	0.01	0.84	0	0.08	3.37	3.54
Clavo de olor	1.00	100.00	0.82	0.01	0.00	0.22	0	0.02	0.86	0.92
									VC .ALM	117.23
									%DIST R	8.27
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evapora	120.00	100.00	171.60	8.40	9.72	13.08	34	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	30.00	100.0	114.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
									VC CEN	291.36
									%DIST C	20.56
		VCT GR.		48.63	43.77	207.23				
		VCT KCAL		194.50	393.97	828.92				
		VCT %		13.72	27.79	58.48			VCT ME	1417.41
					100.00					

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. A300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CURSORIO EDINSON BRAVO ESPI...
M. CRISTINA CHAVEZ
REPRESENTANTE

Paola Yohanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

miércoles, 27 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**COCOA CON LECHE,PAN,ACEITUNA**									
Cocoa	2.00	100.00	8.08	0.38	0.34	0.96	2	3.08	3.82	8.42
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapor	100.00	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Aceitunas de	25.00	92.00	68.54	0.18	7.38	1.68	1	66.45	6.72	73.90
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	**327.20**
									% DIST	**27.33**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**									
Granadilla	140.00	85.00	95.20	2.62	2.38	18.56	10	21.42	74.26	**106.15**
									VC DES	**106.15**
									% DIST R	**8.86**
ALMUERZO:	**TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO**									
Carne de Poll	120.00	70.00	100.80	17.30	3.02	0.00	69	27.22	0.00	96.43
Fideos tallarín	80.00	100.00	259.20	7.60	0.08	55.68	30	0.72	222.72	253.84
Zanahoria	20.00	79.00	6.48	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Cebolla de cab	10.00	67.00	3.28	0.09	0.01	0.76	0	0.12	3.03	3.52
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegeta	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Hongos	0.50	54.00	0.14	0.01	0.00	0.03	0	0.01	0.10	0.17
Laurel	0.50	54.00	0.41	0.01	0.02	0.06	0	0.17	0.24	0.47
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	**431.88**
									% DIST A	**36.07**
REFRIGERIO	**PLATANO**									
Plátano de se	130.00	70.00	75.53	1.37	0.27	19.1	5	2.46	76.44	84.36
									VC .ALM	**84.36**
									%DIST R	**7.05**
CENA:	**SOPA DE FIDEOS CON CARNE**									
Carne de res p	50.00	100.00	52.50	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos	35.00	100.00	126.00	3.29	0.07	27.37	13	0.63	109.48	123.27
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	1.00	66.00	0.26	0.02	0.01	0.05	0	0.05	0.20	0.32
Nabo	1.00	66.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Papa blanca	50.0	82.00	39.77	0.86	0.04	9.14	3	0.37	36.57	40.39
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	8.00	100.0	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CEN	**247.82**
									%DIST C	**20.7**
		VCT GR.		**54.56**	**28.59**	**180.47**				
		VCT KCAL		**218.23**	**257.31**	**721.86**			**VCT ME**	**1197.40**
		VCT %		**18.23**	**21.49**	**60.29**				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSULTORIO DE NUTRICION Y DIETETICA
M. CRISTINA CRUZ
REPRESENTANTE

Paola Yolanc Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

jueves, 28 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SOYA CON LECHE,PAN,SALCHICHA									
Harina de soy	20.00	100.00	76.20	1.74	1.30	14.24	7	11.70	56.96	75.62
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Salchicha "hot	20.00	92.00	67.34	2.02	6.31	0.18	8	56.80	0.74	65.63
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	342.79
									% DIST I	22.07
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina Con g	35.00	85.00	113.05	3.27	0.00	25.82	13	0.00	103.29	116.38
									VC .ALM	116.38
									%DIST R	7.49
ALMUERZO:	HIGADO FRITO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Hígado de res	80.00	70.00	71.12	11.20	2.58	0.56	45	23.18	2.24	70.22
Arroz Pilado o	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Pepinillo o Pe	60.00	79.00	5.21	0.24	0.05	1.23	1	0.43	4.93	6.30
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Cebolla de cab	20.00	67.00	6.57	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	25.00	100.00	221.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	10.00	100.00	3.60	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	565.82
									% DIST A	36.43
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA									
Mandioca	25.0	100.00	83.00	1.60	0.10	19.28	6	0.90	77.10	84.40
azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
Canela entera	0.50	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.50	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	60.00	96.00	31.10	0.17	0.06	8.41	1	0.52	33.64	34.85
									VC .ALM	160.80
									%DIST R	10.35
CENA:	POLLO FRITO,ARROZ,INFUSION									
Carne de Pollo	100.00	70.00	75.60	13.44	2.03	0.00	54	18.27	0.00	72.03
Arroz Pilado o	40.00	100.00	143.60	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CEN	367.35
									%DIST C	23.65
		VCT GR.		50.11	59.62	204.02				
		VCT KCAL		200.43	536.61	816.09			VCT ME	1553.14
		VCT %		12.90	34.55	52.54				
						100.00				

Lic. Jessica W. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSA

CONSORCIO EGASAN Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CRUZ
PET. SERVICIO

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

viernes, 29 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	CEBADA CON LECHE,PAN,MERMELADA									
Cebada harina	20.00	100.00	74.00	3.76	0.46	13.48	15	4.14	53.92	73.10
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Mermelada D	0.70	92.00	1.84	0.00	0.00	0.47	0	0.01	1.88	1.90
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	276.54
									% DIST I	22.75
REFRIGERIO	PAPAYA									
Papaya	160.00	96.00	49.15	0.61	0.15	12.60	2	1.38	50.38	54.22
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC DES	93.54
									% DIST R	7.69
ALMUERZO:	CHICHARRON DE PESCADO,ENSALADA,ARROZ Y REFRESCO									
Pescado jurel	80.0	66.0	68.11	11.40	2.06	0.16	46	18.53	0.63	64.79
Arroz Pilado c	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Pepinillo o Pe	50.00	79.00	4.35	0.20	0.04	1.03	1	0.36	4.11	5.25
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Limón	3.00	52.00	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Cebolla de cab	10.00	67.00	3.28	0.09	0.01	0.76	0	0.12	3.03	3.52
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Mandioca	10.00	82.00	27.22	0.52	0.03	6.32	2	0.30	25.29	27.68
Aceite vegeta	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC .ALM	471.55
									% DIST A	38.78
REFRIGERIO	DURAZNO									
du	140.0	85.00	76.16	0.71	0.12	20.35	3	1.07	81.40	85.32
									VC DES	85.32
									% DIST R	7.02
CENA:	SOPA DE SEMOLA									
Sémola de Tri	35.00	70.00	88.69	1.91	0.27	19.21	8	2.43	76.83	86.90
Papa blanca	50.00	98.00	47.53	1.03	0.05	10.93	4	0.44	43.71	48.27
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	2.00	66.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Nabo	1.00	66.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Aceite vegeta	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Carne de res p	50.00	100.00	52.50	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
									VC CEN	288.86
									%DIST C	23.76
		VCT GR.		44.01	36.07	178.80				
		VCT KCAL		176.04	324.59	715.18			VCT ME	1215.81
		VCT %		14.48	26.70	58.82				
						100.00				

Lic. Jessica W. Mica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 4300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSORCIO EDIN S.A.Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CUBA
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5709

sábado, 30 de junio de 2018

ALIMENTO	gr/per	comestible	E	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL
	(g)	%	Kcal.	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	KCAL
DESAYUNO:	SIETE CEREALES CON LECHE,PAN,HUEVO SANCOCHADO									
Quinua Harina	5.00	100.00	17.05	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuela	5.00	100.00	17.35	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.86
Harina de Hab	5.00	100.00	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.00	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soy	5.00	100.00	19.05	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Clavo de olor	0.10	54.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.00	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Leche evapora	70.00	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gall	55.00	100.00	77.55	7.43	4.62	0.99	30	41.58	3.96	75.24
Pan francés (2	30.00	100.00	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
									VC DES	367.86
									% DIST I	20.98
REFRIGERIO	MANZANA									
Manzana	185.00	100.00	99.90	0.56	0.19	27.0	2	1.67	108.04	111.93
									VC DES	111.93
									% DIST R	6.38
ALMUERZO:	QUINUA BATIDA,ARROZ Y REFRESCO									
Leche evapora	25.0	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Queso fresco	30.0	100.00	69.00	4.74	5.25	0.66	19	47.25	2.64	68.85
Arroz Pilado c	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
Papa blanca	80.00	70.00	54.32	1.18	0.06	12.49	5	0.50	49.95	55.16
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Quinua Cruda	40.00	100.00	149.60	5.44	2.32	26.52	22	20.88	106.08	148.72
Huacatay	4.10	54.00	1.04	0.11	0.02	0.18	0	0.16	0.71	1.31
Habas frescas	10.00	35.00	5.29	0.40	0.03	0.91	2	0.25	3.63	5.46
Ajos	2.00	54.00	0.62	0.03	0.01	0.13	0	0.08	0.54	0.72
Aceite vegetal	12.00	100.00	106.08	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Azúcar rubia	10.00	100.0	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC .ALM	676.14
									% DIST A	38.56
REFRIGERIO	PUDIN									
Clavo de olor	0.50	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Canela entera	0.50	79.00	1.39	0.01	0.00	0.33	0	0.03	1.33	1.40
Pudín de choc	25.0	100.00	95.25	1.33	0.50	22.10	5	4.50	88.40	98.20
Leche evapora	25.00	57.00	20.38	1.00	1.15	1.55	4	10.39	6.21	20.59
									VC CEN	120.65
									%DIST C	6.88
CENA:	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,INFUSION									
Fideos	40.0	100.00	144.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Carne de Pollo	70.00	70.00	52.92	9.41	1.42	0.00	38	12.79	0.00	50.42
Papa blanca	60.00	100.00	58.20	1.26	0.06	13.38	5	0.54	53.52	59.10
Arroz Pilado c	55.00	100.00	197.45	4.51	0.28	42.79	18	2.48	171.16	191.68
Zanahoria	15.00	35.00	2.15	0.03	0.03	0.48	0	0.24	1.93	2.29
Arvejas frescas	15.00	54.00	8.59	0.58	0.05	1.52	2	0.44	6.09	8.83
Cebolla de ca	15.00	54.00	3.97	0.11	0.02	0.92	0	0.15	3.66	4.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CEN	477.12
		VCT GR.		60.03	37.87	293.17			%DIST C	27.21
		VCT KCAL		240.13	340.85	1172.70				
		VCT %		13.69	19.436	66.871			VCT ME	1753.68
						100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO BRANCA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHU
REPRESENTANTE LEGAL

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

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

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

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO
Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

123

viernes, 01 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 , mortadela**								
Sémola de Tri	40.00	100.00	7.80	4.28	21.52	31	38.52	86.08	155.80
Vainilla	1.00	100.00	0.01	0.00	0.18	0	0.01	0.71	0.74
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	196.98
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
									430.37
									26.39
Almuerzo:	**Caldo de gallina + refresco y fruta**								
Carne de galli	100.00	87.00	16.53	1.39	0.00	66.12	12.528	0.00	78.65
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2.15	0.6912	11.67	14.52
Fideos	50.00	100.00	4.70	0.10	39.10	18.80	0.9	156.40	176.10
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla china	10.00	85.00	0.20	0.03	0.64	0.78	0.306	2.55	3.64
Papa blanca	100.0	95.00	2.00	0.10	21.19	7.98	0.855	84.74	93.58
Apio	18.00	75.00	0.09	0.03	0.65	0.38	0.243	2.59	3.21
Chuño blanco	80.00	98.00	0.39	0.00	3.84	1.57	0	15.37	16.93
Poro	18.00	66.00	0.32	0.10	0.90	1.28	0.85536	3.61	5.75
Nabo	18.00	66.00	0.07	0.02	0.43	0.29	0.21384	1.71	2.21
Ají colorado s	2.00	52.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73008	2.44	3.46
Cebolla de ca	5.00	85.00	0.06	0.01	0.48	0.24	0.0765	1.92	2.24
Pimienta ente	0.20	100.00	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Kión	5.00	43.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Cilandro	2.00	57.00	0.04	0.01	0.08	0.15	0.13338	0.32	0.60
Naranja	150.00	92.00	1.66	0.28	15.04	6.62	2.484	60.17	69.28
								VC Alm	**613.46**
								% Dist	**37.62**
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
Arvejas fresca	50.00	54.00	1.92	0.16	5.08	8	1.46	20.30	29.43
Zanahoria	50.00	79.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4608	7.78	9.68
Ají colorado s	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.	**586.86**
								%DIST. D	**35.99**
			73.68	**31.99**	**262.01**				
			294.71	**287.93**	**1048.04**				
			18.1	**17.7**	**64.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**1630.68**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSORCIO LUCIA V. BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUPATA C.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

120
122

sábado, 02 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	20.00	64.00	0.05	0.03	1.25	0	0.23	5.02	5.45
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
Leche evapora	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
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
									474.56
									21.87
Almuerzo:	**Guiso de arvejita , arroz ,fruta y refresco**								
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	1.90	1.07	10.22	13.19
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	60.00	0.62	0.10	1.01	2	0.86	4.03	7.39
Ajos	8.00	100.00	0.45	0.06	2.43	1.79	0.58	9.73	12.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	80.00	1.44	0.24	13.08	5.76	2.16	52.32	60.24
								VC DES.	**1299.65**
								%DIST. D	**59.90**
CENA:	**Caldillo de huevos**								
Huevo de gall	20.00	98.00	2.65	1.65	0.35	11	14.82	1.41	26.81
Leche evapora	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Zapallo macre	80.00	47.00	0.26	0.08	2.41	1	0.68	9.63	11.36
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Zanahoria	60.00	79.00	0.28	0.24	4.36	1	2.13	17.44	20.71
Sal	4.40	100.00	0.05	0.02	0.36	0	0.20	1.44	1.85
								VC CENA	**395.43**
							%DIST CENA		**18.23**
			69.61	**57.47**	**343.49**				
			278.45	**517.24**	**1373.95**				
			12.83	**23.84**	**63.33**				
					100.00		**VCT MENU**		**2169.64**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

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:	**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 evapora	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 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.	**480.43**
								%DIST. D	**25.72**
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 o	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 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	90.62
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
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	2.295	55.59	64.01
								VC ALMU	**1171.00**
									62.68
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 galli	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	**11.61**
			83.46	**44.65**	**283.13**				
			333.86	**401.87**	**1132.54**				
			17.87	**21.51**	**60.62**				
					100.00			**VCT**	**1868.27**

Lic. Nancy W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINCA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUPITAZ Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

120
148

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:	**Café + 02 panes + camote al horno**								
Café sin azúca	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	106.66
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	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								VC DES.	**320.72**
								%DIST. D	**14.86**
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 o	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	3.4398	41.28	56.95
Zanahoria	50.00	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	90.00	87.00	1.10	0.16	8.85	4	1.41	35.39	41.19
Naranja	160.00	98.00	1.88	0.31	17.1	8	2.82	68.36	78.71
					V.C. ALMUERZO				**1180.13**
					% DISTR. ALMUERZO				**54.70**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de galli	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 o	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	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
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	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	2.88	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.	**656.78**
								%DIST. D	**30.44**
			62.94	**60.85**	**339.55**				
			251.78	**547.66**	**1358.20**				
			11.67	**25.38**	**62.95**				
					100.00			**VCT**	**2157.64**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3360

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDIMSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

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:	**Harina de cebada + 02 panes + mortadela**								
Cebada harina	35.00	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
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	196.98
								VC DES.	**414.46**
								%DIST. D	**25.31**
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	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
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	0.98	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	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
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	64.09	73.79
								VC DES.	**925.88**
								%DIST. D	**56.54**
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	0.01312	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 evapora	40.00	100.00	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.80
									297.31
									18.15
			79.77	**20.76**	**282.94**				
			319.10	**186.82**	**1131.74**				
			19.5	**11.4**	**69.1**				
					100.00				**1637.66**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSPA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUMBATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

miércoles, 06 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 molic	0.15	100.00	0.01	0.01	0.10	0	0.11	0.38	0.54
Aceite vegetal	4.00	100.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Pan de labran	65.00	100.0	6.24	0.20	46.67	24.96	1.755	186.68	213.40
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
									370.15
									16.73
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapora	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 o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
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
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	0.58	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	0.56	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	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	1.06	26.58	30.93
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1093.74**
							%	**DIS ALM.**	**49.45**
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 o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72	0.00	72.00
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
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
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	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**747.95**
								%DIST. D	**33.82**
			76.88	**40.86**	**384.13**				
			307.53	**367.77**	**1536.53**				
			13.9	**16.6**	**69.5**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2211.84**

Lic. Jessica Mónica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

117

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: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuela	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapora	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 paria	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
									28.09
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	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	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
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	1.05
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	0.19	0	0.22	0.76	1.08
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 s	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	8.66
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	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	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**1082.91**
								% Dist	**55.38**
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 veg	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	**16.53**
			79.08	**55.44**	**285.05**				
			316.34	**498.99**	**1140.19**				
			16.2	**25.5**	**58.3**				
					100.00			**VCT**	**1955.53**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3309
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDITSAN BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CORDOVA C.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

viernes, 08 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	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**410.28**
								%DIST. D	**18.36**
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 o	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52.48	7.20	497.92	557.60
Aceite vegetal	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	0.08	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	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Plátano	160.00	94.00	0.60	0.30	14.74	2	2.71	58.96	64.07
								VC DES.	**1270.63**
								%DIST. D	**56.87**
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 tallarín	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 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 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
									553.56
								%DIST. D	**24.77**
			77.72	**46.00**	**377.39**				
			310.89	**414.03**	**1509.54**				
			13.91	**18.53**	**67.56**				
					100.00				
								VCT	**2234.46**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 09 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	94.53
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 galli	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									375.29
								%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 o	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	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
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 Serran	200.00	97.00	2.91	0.19	8.15	12	1.75	32.59	45.98
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	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Arvejas fresca	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				**1177.13**
					% DISTR. ALMUERZO				**56.85**
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	2.68
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
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 vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**518.04**
								%DIST. D	**25.02**
			71.59	**52.31**	**328.33**				
			286.35	**470.78**	**1313.33**				
			13.83	**22.74**	**63.43**				
					100.00			**VCT**	**2070.46**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO [illegible] BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

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:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapora	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	**23.11**
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 o	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 vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Cilandro	20.00	57.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca negr	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	40.00	62.00	1.76	0.15	4.66	7	1.34	18.65	27.03
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Lechuga redo	100.00	50.00	0.65	0.10	1.05	3	0.90	4.20	7.70
Tomate	80.00	99.00	0.63	0.16	3.41	3	1.43	13.62	17.58
Plátano de se	160.0	86.00	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
								VC DES.	**1421.85**
								%DIST. D	**67.09**
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
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	**9.80**
			83.44	**62.51**	**305.76**				
			333.75	**562.61**	**1223.03**				
			15.7	**26.5**	**57.7**				
					100.00			**VCT**	**2119.39**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 11 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 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	196.98
									299.97
									14.97
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 o	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	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado s	4.00	92.00	0.26	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	40.00	54.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**989.87**
					% DISTR. ALMUERZO				**49.39**
CENA	**Arroz a la jardinera con salchicha + infusion**								
Arroz Pilado o	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	60.00	100.00	5.64	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	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
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									714.15
									35.64
			63.68	**26.91**	**376.77**				
			254.71	**242.19**	**1507.09**				
			13	**12**	**75**				
					100.00			**VCT MEN**	**2003.99**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORDEN

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

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:	**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	5.19	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	196.98
								VC DES.	**375.44**
								%DIST. D	**23.48**
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	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
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	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**940.57**
								%DIST. D	**58.83**
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	0.01312	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 evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									17.69
			83.25	**18.08**	**275.79**				
			333.02	**162.69**	**1103.16**				
			20.83	**10.18**	**69.00**				
					100.00			**VCT MEN**	**1598.87**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

miércoles, 13 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
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 galli	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									282.91
									12.31
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 o	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 vegetal	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.	**1234.78**
								%DIST. D	**53.75**
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 o	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
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	3.88	6	1.98	15.52	23.94
Papa blanca	180.0	85.00	3.21	0.15	34.12	13	1.38	136.48	150.71
Aceite vegetal	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			**779.79**
						% DIST.CENA			**33.94**
	VCT (Gr.)		**90.77**	**34.45**	**406.09**				
	VCT (kcal.)		**363.08**	**310.05**	**1624.35**				
	VCT (%.)		**16**	**13**	**71**		**V.C.T. MENU**		**2297.48**
					100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDIFICA / LEONARDO LABRE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

110

jueves, 14 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, hojuela	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evapora	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 paria	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
									549.45
									28.41
ALMUERZO:	**Pollo dorado, arroz,ensalada, fruta y refresco**								
Arroz Pilado o	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 vegetal	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	250.0	96.00	5.04	0.24	53.52	20	2.16	214.08	236.40
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cal	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	**1197.35**
									61.92
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 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
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	**9.67**
			80.57	**44.08**	**303.70**				
			322.28	**396.71**	**1214.81**				
			16.7	**20.5**	**62.8**				
					100.00			**VCT**	**1933.80**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

viernes, 15 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
Pan de labran	60.00	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
									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 o	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 vegetal	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	4.06	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.	**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 o	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	7.66
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
								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**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 16 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	0.06	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
									19.91
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 o	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	1.28	32.18	37.45
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
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	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
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**1285.35**
					% DISTR. ALMUERZO				**57.25**
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 o	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	0.08	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 vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**512.72**
								%DIST. D	**22.84**
			58.61	**69.17**	**347.02**				
			234.45	**622.55**	**1388.09**				
			10.44	**27.73**	**61.83**				
					100.00			**VCT**	**2245.09**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

10 F

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:	**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 evapora	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	**24.32**
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 o	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
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	7.57	4	1.21	30.28	35.24
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
									1310.90
							%	**DIS ALM.**	**66.35**
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	1.06	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.	**184.22**
								%DIST. D	**9.32**
			84.61	**64.79**	**263.53**				
			338.43	**583.13**	**1054.13**				
			17.13	**29.52**	**53.36**				
					100.00			**VCT**	**1975.68**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSP

CONSORCIO EDINSA Y VERNO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUC
REPRESENTANTE

Paola Yohanca Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 18 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 azúca	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	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	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.	**306.48**
								%DIST. D	**14.54**
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 o	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	1.28	32.18	37.45
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 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
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
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				**1171.90**
					% DISTR. ALMUERZO				**55.59**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado o	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 Pollo	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 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	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
palillo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.25
									629.60
									29.87
			75.86	**48.28**	**342.51**				
			303.43	**434.53**	**1370.02**				
			14.39	**20.61**	**64.99**				
					100.00			**VCT MEN**	**2107.98**

Lic. Jessica Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSULTORIO EDINSON TORVIO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

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:	**Harina de cebada + 02 panes + fruta**								
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
Naranja	150.00	98.00	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	**23.75**
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	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
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	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**940.57**
								%DIST. D	**58.62**
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	0.01312	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 evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**282.86**
								%DIST. D	**17.63**
			77.34	**13.30**	**293.85**				
			309.35	**119.71**	**1175.42**				
			19.28	**7.46**	**73.26**			**VCT MEN**	**1604.48**
					100.00				

Lic. Jessica Melissa Benitez
NUTRICIONISTA
C.N.P. N300

CONSORCIO EDIFICAR ENVO E.I.R.L.
M. CRE
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

miércoles, 20 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	1.49	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 Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
									292.74
									14.49
ALMUERZO:	**Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapora	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 o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
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
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	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	40.00	68.00	3.07	0.22	7.04	12	1.96	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 vegetal	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
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1105.87**
							%	**DIS ALM.**	**54.75**
CENA	**Matasquita de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
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	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4608	7.78	9.68
Ají colorado s	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.	**621.11**
								%DIST. D	**30.75**
			75.32	**27.60**	**367.50**				
			301.27	**248.44**	**1470.01**				
			14.9	**12.3**	**72.8**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2019.72**

Lic. Jessica W. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSON Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

1 de 3

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:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuela	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapora	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
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									518.84
									24.44
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	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegetal	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	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0	0.37	1.22	1.73
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
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	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
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Comínos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1298.69
							%	**DIS ALM.**	**61.18**
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 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.	**305.04**
								%DIST. D	**14.37**
			64.81	**83.44**	**278.10**				
			259.24	**750.93**	**1112.40**				
			12.2	**35.4**	**52.4**				
					100.00		.	**VCT**	**2122.57**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA PERU S.R.L.
M. CRISTINA TOQUINTA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

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:	**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	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**410.28**
								%DIST. D	**23.66**
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 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	100.0	86.00	1.81	0.09	19.18	7	0.77	76.71	84.71
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	1.56	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 vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**762.35**
								%DIST. D	**43.96**
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 tallarín	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 cab	80.00	57.00	0.64	0.09	5.15	3	0.82	20.61	23.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	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
									561.48
								%DIST. D	**32.38**
			65.78	**50.76**	**253.54**				
			263.11	**456.84**	**1014.15**				
			15.17	**26.34**	**58.48**	100			
					100.00			**VCT**	**1734.11**

Lic. Jessica Wilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSON Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

101

sábado, 23 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	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 veg	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
									21.67
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 o	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	1.28	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	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	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	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				**1265.21**
					% DISTR. ALMUERZO				**56.23**
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	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	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	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**497.35**
								%DIST. D	**22.10**
			59.39	**62.47**	**362.58**				
			237.56	**562.25**	**1450.32**				
			10.56	**24.99**	**64.45**				
					100.00			**VCT**	**2250.13**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - OPSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

100%

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:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapora	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.	**508.09**
								%DIST. D	**25.44**
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 Pollo	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
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 vegetal	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	8.66
Camote morad	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Plátano de se	150.0	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
									1314.18
							%	**DIS ALM.**	**65.80**
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 galli	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.	**174.89**
								%DIST. D	**8.76**
			77.89	**54.49**	**298.80**				
			311.56	**490.43**	**1195.18**				
			15.6	**24.6**	**59.8**				
					100.00			**VCT**	**1997.17**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

lunes, 25 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 sancochado**								
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
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**299.81**
								%DIST. D	**14.50**
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	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 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	50.00	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	90.00	87.00	1.10	0.16	8.85	4	1.41	35.39	41.19
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
					V.C. ALMUERZO				**1164.13**
					% DISTR. ALMUERZO				**56.31**
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
								VC DES.	**603.51**
								%DIST. D	**29.19**
			62.69	**51.53**	**338.24**				
			250.75	**463.73**	**1352.96**				
			12.13	**22.43**	**65.44**				
					100.00			**VCT**	**2067.44**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSORCIO EDRASA Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

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:	**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
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.	**375.44**
								%DIST. D	**22.98**
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	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
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	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	160.00	98.00	1.88	0.31	17.1	8	2.82	68.36	**78.71**
								VC DES.	**951.52**
								%DIST. D	**58.25**
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	0.01312	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 evapora	35.00	100.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
									306.50
									18.76
			84.28	**18.59**	**282.26**				
			337.14	**167.27**	**1129.06**				
			20.64	**10.24**	**69.12**				
					100.00			**VCT MEN**	**1633.46**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA / BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA [illegible] Q.
REPRESENTANTE LEGAL

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

907

miércoles, 27 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	0.08	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
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	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									285.45
									13.06
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 o	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
Ají colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
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
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
						V.C. ALMUERZO			**1124.48**
						% DISTR. ALMUERZO			**51.45**
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 o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
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	0.08	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	0.80
						V.C . CENA			**775.80**
						% DIST.CENA			**35.49**
	VCT (Gr.)		**85.10**	**44.75**	**360.64**				
	VCT (kcal.)		**340.38**	**402.79**	**1442.56**				
	VCT (%.)		**16**	**18**	**66**		**V.C.T. MENU**		**2185.73**
					100.00				

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSIA

CONSORCIO EDINSA VERAVO E.I.R.L.
M. C[illegible] Q.
REP[illegible]

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

jueves, 28 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, hojuela	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapora	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 paria	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
									530.47
									30.49
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	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	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado s	5	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Pan seco moli	30.00	100.00	3.30	0.84	24.75	13.20	7.56	99.00	119.76
Lechuga redo	60.00	50.00	0.39	0.06	0.63	2	0.54	2.52	4.62
Ajos	8.00	80.00	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	10.22	13.19
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo. c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Plátano	160.00	69.00	0.44	0.22	10.82	2	1.99	43.28	**47.03**
								VC Alm	**989.46**
								% Dist	**56.87**
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	0.06	0.06
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	**12.64**
			80.40	**34.32**	**277.33**				
			321.60	**308.91**	**1109.30**				
			18.48	**17.76**	**63.76**				
					100.00			**VCT**	**1739.81**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y CRAVO E.I.R.L.

M. CRISTINA CHUQUIPIATA Q.
REPRESENTANTE LEGAL

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

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, 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	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**410.28**
								%DIST. D	**18.04**
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	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	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 vegetal	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	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1197.17**
								%DIST. D	**52.65**
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	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
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Lechuga redo	100.00	50.00	0.65	0.10	1.05	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	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
								VC DES.	**666.54**
								%DIST. D	**29.31**
			76.65	**51.00**	**377.10**				
			306.61	**458.99**	**1508.38**				
			13.48	**20.18**	**66.33**				
					100.00			**VCT**	**2273.98**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO ERAZO Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA ESTUPIÑAN G.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: DIABETES MELLITUS

sábado, 30 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	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
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
									20.81
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	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 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	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
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**1285.35**
					% DISTR. ALMUERZO				**59.66**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	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
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	0.39
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.	**420.64**
								%DIST. D	**19.52**
			60.64	**67.09**	**327.00**				
			242.57	**603.82**	**1307.99**				
			11.3	**28.0**	**60.7**				
					100.00			**VCT**	**2154.38**

Lic. Jessica Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

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

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C N.P 5799

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C N.P 3300

DIETA: VIH Y TBC

viernes, 01 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 , mortadela**								
Sémola de Trigo	40.00	100.00	7.80	4.28	21.52	31	38.52	86.08	155.80
Vainilla	1.00	100.00	0.01	0.00	0.18	0	0.01	0.71	0.74
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 labranza	60.00	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
									569.11
									21.82
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Caldo de gallina + refresco y fruta**								
Carne de gallina	100.00	87.00	16.53	1.39	0.00	66.12	12.528	0.00	78.65
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2.15	0.6912	11.67	14.52
Fideos	100.00	100.00	9.40	0.20	78.20	37.60	1.8	312.80	352.20
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	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla china (2	10.00	85.00	0.20	0.03	0.64	0.78	0.306	2.55	3.64
Papa blanca	300.0	95.00	5.99	0.29	63.56	23.94	2.565	254.22	280.73
Apio	18.00	75.00	0.09	0.03	0.65	0.38	0.243	2.59	3.21
Chuño blanco	80.00	98.00	0.39	0.00	3.84	1.57	0	15.37	16.93
Poro	18.00	66.00	0.32	0.10	0.90	1.28	0.85536	3.61	5.75
Nabo	18.00	66.00	0.07	0.02	0.43	0.29	0.21384	1.71	2.21
Ají colorado sec	2.00	52.00	0.07	0.08	0.61	0.29	0.73008	2.44	3.46
Cebolla de cabe	10.00	85.00	0.12	0.02	0.96	0.48	0.153	3.84	4.47
Pimienta entera	0.20	100.00	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Kión	5.00	43.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
Cilandro	2.00	57.00	0.04	0.01	0.08	0.15	0.13338	0.32	0.60
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0	157.28	157.28
Naranja	150.00	92.00	1.66	0.28	15.04	6.62	2.484	60.17	69.28
								VC Alm	**1181.22**
								% Dist	**45.28**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o p	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 frescas	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
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	10.71	1.1475	113.73	125.59
Cebolla de cabe	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4608	7.78	9.68
Ají colorado sec	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.	**669.02**
								%DIST. D	**25.65**
			95.33	**48.20**	**448.39**				
			381.34	**433.77**	**1793.58**				
			14.6	**16.6**	**68.8**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2608.69**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDILES ... EIRL

M. ... CONSTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

sábado, 02 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 soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
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
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Leche evaporac	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Margarina vege	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									609.45
									21.91
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 con chancho, arroz ,ensalada, fruta y refresco**								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Arvejita partida	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Arroz Pilado o p	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	1.90	1.07	10.22	13.19
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redond	80.00	60.00	0.62	0.10	1.01	2	0.86	4.03	7.39
Ajos	8.00	100.00	0.45	0.06	2.43	1.79	0.58	9.73	12.10
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Cebolla de cabe	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ají colorado sec	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	80.00	1.44	0.24	13.08	5.76	2.16	52.32	60.24
								VC DES.	**1437.27**
								%DIST. D	**51.67**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Caldillo de huevos**								
Huevo de gallina	20.00	98.00	2.65	1.65	0.35	11	14.82	1.41	26.81
Leche evaporac	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Fideos	60.00	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	7.10
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Aceite vegetal	16.00	100.00	0.00	16.00	0.00	0	144.00	0.00	144.00
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Sal	4.40	100.00	0.05	0.02	0.36	0	0.20	1.44	1.85
								VC CENA	**545.64**
							%DIST CENA		**19.62**
			84.96	**74.40**	**443.06**				
			339.85	**669.60**	**1772.24**				
			12.22	**24.07**	**63.71**				
					100.00		**VCT MENU**		**2781.70**

Lic. Jessica Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA SOLNO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: 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:	**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 evaporac	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 de chanc	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	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.	**637.71**
								%DIST. D	**23.83**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	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 Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o p	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 vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Pimienta molid	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Lechuga redond	80.00	92.00	0.96	0.15	1.55	4	1.32	6.18	11.33
Pepinillo o Pepi	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 cabe	80.00	92.00	1.03	0.15	8.32	4	1.32	33.27	38.71
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	39.64	0	0.00	158.56	158.56
Naranja	150.00	85.00	1.53	0.26	13.90	6.12	2.295	55.59	64.01
								VC ALMU	**1466.19**
									54.80
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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	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
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
Mermelada De f	30.00	100.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labranza	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	**382.41**
								%DIST. D	**14.29**
			88.84	**59.68**	**445.78**				
			355.38	**537.15**	**1783.12**				
			13.28	**20.08**	**66.64**				
					100.00			**VCT**	**2675.65**

Lic. Jessida M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CIP. [illegible] Q.
[illegible]TA.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: VIH Y TBC

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:	**Café + 02 panes + camote al horno**								
Café sin azúcar	5.00	100.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.16	0.27
Camote morado	150.0	96.00	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 labranza	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
								VC DES.	**511.67**
								%DIST. D	**18.92**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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**								
Hígado de res	120.0	97.00	23.28	5.35	1.16	93.12	48.1896	4.66	145.97
Arroz Pilado o p	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	23.00	100.00	0.00	23.00	0.00	0.00	207	0.00	207.00
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Pan seco molido	15.00	100.00	1.65	0.42	12.38	6.60	3.78	49.50	59.88
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Cebolla de cabe	20.00	87.00	0.24	0.03	1.97	1	0.31	7.86	9.15
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				**1257.33**
					% DISTR. ALMUERZO				**46.50**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 gallina	25.00	98.00	3.31	2.06	0.44	13	18.52	1.76	33.52
Salchicha "hot d	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o p	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	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
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla china (2	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	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**745.38**
								%DIST. D	**27.57**
			79.21	**73.93**	**430.38**				
			316.85	**665.33**	**1721.53**				
			11.72	**24.61**	**63.67**				
					100.00			**VCT**	**2703.71**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: 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:	**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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**571.87**
								%DIST. D	**20.58**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 o p	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 Pepi	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	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Aceite vegetal	38.00	100.00	0.00	38.00	0.00	0	342.00	0.00	342.00
Ají colorado sec	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	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	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
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**
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	**1614.54**
								%DIST. D	**58.10**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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	0.01312	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporad	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									402.93
									14.50
			98.15	**72.72**	**432.89**				
			392.61	**654.50**	**1731.57**				
			14.1	**23.6**	**62.3**				
					100.00				**2778.68**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.

M. CRISTINA [illegible]

Paola Yohana Barrios Sorla
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

miércoles, 06 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	40.00	100.0	0.00	0.00	39.32	0.00	0	157.28	157.28
Cebolla de cabe	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 molida	0.15	100.00	0.01	0.01	0.10	0	0.11	0.38	0.54
Aceite vegetal	4.00	100.00	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Pan de labranza	65.00	100.0	6.24	0.20	46.67	24.96	1.755	186.68	213.40
Jamonada	20.00	100.00	3.14	5.90	0.20	27	24.30	1.20	52.38
									527.43
									18.70
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evaporac	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 o p	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
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
Maíz Fresco. Cl	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	0.58	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	0.56	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 cabe	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.	**1323.79**
							%	**DIS ALM.**	**46.94**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Guiso de fideos con pollo, arroz , infusion**								
Carne de Pollo	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 o p	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	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72	0.00	72.00
Arvejas frescas	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 cabe	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	0.53
								VC DES.	**779.57**
								%DIST. D	**27.64**
			87.95	**60.03**	**485.53**				
			366.11	**511.50**	**1942.51**				
			13.0	**18.1**	**68.9**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2820.12**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3303

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

CONSORCIO EDIFICIOS LIMA S.R.L.

M. CRISTINA CHU... QUISPE
REPRESENTANTE

DIETA: 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:	**Avena con leche + 02 panes + queso**								
Avena, hojuelas	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evaporad	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 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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									686.95
									25.51
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	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 pe	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	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 o p	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
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	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas	35.00	74.00	1.84	0.16	4.87	7	1.40	19.48	28.23
Zanahoria	80.00	82.00	0.39	0.33	6.04	2	2.95	24.14	28.67
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabe	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	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	**1392.88**
								% Dist	**51.72**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 + 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 vege	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**423.88**
								%DIST. D	**15.74**
			93.51	**72.28**	**417.11**				
			374.06	**650.53**	**1668.46**				
			13.9	**24.2**	**62.0**				
					100.00			**VCT**	**2693.05**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO [illegible] E.I.R.L.
M. CNE [illegible] TA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: VIH Y TBC

viernes, 08 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 Trigo	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**547.90**
								%DIST. D	**20.34**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 o p	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
Mondongo de re	120.0	65.00	13.18	2.73	0.78	53	24.57	3.12	80.42
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Papa bianca	300.0	82.00	5.17	0.25	54.86	21	2.21	219.43	242.31
Cebolla de cabe	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
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
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.	**1324.65**
							%	**DIS ALM.**	**49.17**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 m	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 cabe	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 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
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
									632.11
								%DIST. D	**23.46**
			83.65	**66.25**	**440.80**				
			334.59	**596.21**	**1763.20**				
			12.42	**22.13**	**65.45**				
					100.00				
								VCT	**2693.99**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSORCIO [illegible] E.I.R.L.
M. C[illegible] R.Q.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

sábado, 09 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 soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
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
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De f	20.00	100.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
Pan de labranza	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 gallina	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 o p	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Frijol caballero	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Carne de Cerdo	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	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabe	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Ají colorado seq	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 vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pepi	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	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 seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1524.02
							%	**DIS ALM.**	**55.97**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 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	2.68
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
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 vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**518.04**
								%DIST. D	**19.02**
			88.18	**59.99**	**457.60**				
			352.72	**539.90**	**1830.41**				
			12.95	**19.83**	**67.22**				
					100.00			**VCT**	**2723.02**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSIA

CORPORACION EDWIN V. BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA [illegible] Q.
REG. [illegible]

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: 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:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporac	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	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	**21.65**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	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 Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o p	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 vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Cilandro	20.00	57.00	0.38	0.15	0.80	2	1.33	3.19	6.03
Espinaca negra	30.00	97.00	0.81	0.26	1.43	3	2.36	5.70	11.32
Pimienta molid	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 frescas	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 cabe	70.00	67.00	0.66	0.09	5.30	3	0.84	21.20	24.67
Lechuga redonc	60.00	50.00	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 seda	160.0	86.00	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
								VC DES.	**1542.22**
								%DIST. D	**56.77**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.99**
								%DIST. D	**14.61**
			93.98	**81.55**	**401.70**				
			375.93	**733.94**	**1606.79**				
			13.8	**27.0**	**59.1**				
					100.00			**VCT**	**2716.66**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSORCIO EDINSA / BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUCHON CA
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: VIH Y TBC

lunes, 11 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 azúcar	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 morado	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									552.93
									19.82
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 Pollo	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 o p	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	0.36	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 cabe	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas frescas	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				**1337.24**
					% DISTR. ALMUERZO				**47.93**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 o p	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 "hot d	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	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Cebolla de cabe	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	0.56	0.18	4.54	5.29
Arvejas frescas	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
									25.46
			76.94	**67.51**	**468.67**				
			307.74	**607.55**	**1874.68**				
			11	**22**	**67**				
					100.00			**VCT MEN**	**2789.97**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: 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:	**Harina de habas + 02 panes + queso de chancho**								
Harina de Haba	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 chanc	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**513.06**
								%DIST. D	**18.82**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 o p	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 Pepi	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 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 sec	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de cabe	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
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
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**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1602.60**
								%DIST. D	**58.80**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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	0.01312	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporad	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									15.43
			100.41	**64.50**	**435.85**				
			401.62	**580.48**	**1743.38**				
			14.74	**21.30**	**63.97**				
					100.00			**VCT MEN**	**2725.48**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

80

miércoles, 13 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 labranza	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Huevo de gallina	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									424.46
									15.72
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 Pollo I	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 o p	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 vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabe	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas frescas	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	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.	**1328.18**
								%DIST. D	**49.19**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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 morado	100.00	84.00	1.18	0.25	21.59	5	2.27	86.35	93.32
Harina de trigo	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Arroz Pilado o p	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 evaporac	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina	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	0.80
						V.C . CENA			**758.39**
						% DIST.CENA			**28.08**
	VCT (Gr.)		**91.63**	**63.18**	**441.30**				
	VCT (kcal.)		**366.52**	**568.65**	**1765.19**				
	VCT (%.)		14	21	**65**		**V.C.T. MENU**		**2700.36**
					100.00				

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

jueves, 14 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, hojuelas	35.00	100.00	4.66	1.40	25.20	19	12.60	100.80	132.02
Leche evaporad	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 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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									687.07
									25.20
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	55.00	98.00	7.28	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 o p	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	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
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabe	80.00	89.00	1.00	0.14	8.05	4	1.28	32.18	37.45
Lechuga redond	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	8.51	10.99
Ají colorado sec	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	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	**1468.26**
									53.86
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 De	35.00	100.00	0.14	0.07	25.59	1	0.63	102.34	103.53
Pan de labranza	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**381.34**
								%DIST. D	**13.99**
			90.21	**64.22**	**446.80**				
			360.83	**577.98**	**1787.20**				
			13.2	**21.2**	**65.6**				
					100.00			**VCT**	**2726.01**

Lic. Jessica W. Mica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE - ORSA

CONSORCIO ELMER Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA HUARCAYA G.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

viernes, 15 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 Trigo	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	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	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
									549.02
									19.97
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 Pollo I	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 o p	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 vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabe	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas frescas	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.	**1299.06**
								%DIST. D	**47.25**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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**								
Hígado de res	80.0	70.00	11.20	2.58	0.56	44.80	23.184	2.24	70.22
Arroz Pilado o p	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
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0.24	0.225	1.64	2.11
Pan seco molido	15.00	100.00	1.65	0.42	12.38	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
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
								VC DES.	**711.71**
							%	**DIS ALM.**	**25.89**
			86.71	**74.16**	**433.70**				
			346.83	**667.48**	**1734.82**				
			12.6	**24.3**	**63.1**				
					100.00				
								VCT	**2749.12**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C. N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSEP

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: VIH Y TBC

sábado, 16 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 soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	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
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Margarina vege	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									584.64
									20.87
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	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 o p	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partida	120.0	100.00	25.92	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	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabe	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado sec	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 vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pepi	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 seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1514.56
							%	**DIS ALM.**	**54.07**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 de	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Arroz Pilado o p	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	0.08	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 vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**512.72**
								%DIST. D	**18.30**
			84.46	**80.52**	**434.68**				
			337.83	**724.68**	**1738.74**				
			12.06	**25.87**	**62.07**				
					100.00			**VCT**	**2801.26**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2530

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORE

CONSORCIO EDINZA Y ESPINO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUQUITA G.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: 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:	**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 evaporac	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 chanc	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labranza	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	**23.00**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Salchicha "hot c	30.00	100.00	3.30	10.29	0.30	13	92.61	1.20	107.01
Arroz Pilado o p	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
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla china (2	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 cabe	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
									1448.52
							%	**DIS ALM.**	**53.89**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**431.90**
								%DIST. D	**16.07**
			97.67	**86.16**	**380.45**				
			390.70	**775.44**	**1521.80**				
			14.54	**28.85**	**56.62**				
					100.00			**VCT**	**2687.94**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 8390

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

lunes, 18 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 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	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	2.65	100.74	108.88
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**543.71**
								%DIST. D	**19.77**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gallina	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 res	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado o p	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 cabe	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
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 sec	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
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
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
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	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**1289.86**
					% DISTR. ALMUERZO				**46.89**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evaporad	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 o p	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 Pollo	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 vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabe	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas	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	1.25
									727.90
									26.46
			91.61	**59.38**	**462.49**				
			366.46	**534.40**	**1849.94**				
			13.32	**19.43**	**67.25**				
					100.00			**VCT MEN**	**2750.80**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 2700

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSA

CONSORCIO EDINSON BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: VIH Y TBC

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:	**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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**571.87**
								%DIST. D	**20.66**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 o p	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 Pepi	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 vegetal	42.00	100.00	0.00	42.00	0.00	0	378.00	0.00	378.00
Ají colorado seq	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cabe	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Harina de trigo	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
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	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.	**1585.94**
								%DIST. D	**57.30**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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	0.01312	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporad	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**420.48**
								%DIST. D	**15.19**
			96.18	**76.36**	**423.91**				
			384.74	**687.26**	**1695.64**				
			13.90	**24.83**	**61.27**			**VCT MEN**	**2767.63**
					100.00				

Lic. Jessica W. Vica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO LISINGA Y LISINGO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

miércoles, 20 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**								
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	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	38.00	100.0	0.00	0.00	37.35	0.00	0	149.42	149.42
Pan de labranza	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
									399.39
									14.96
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evaporad	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 o p	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
Maíz Fresco. Cl	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	0.62	5.96	7.69
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabe	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
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.	**1400.51**
							%	**DIS ALM.**	**52.47**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evaporad	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 Pollo I	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o p	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 frescas	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 cabe	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1.43	0.4608	7.78	9.68
Ají colorado sec	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.	**680.09**
								%DIST. D	**25.48**
			85.85	**51.58**	**468.94**				
			357.71	**435.46**	**1876.15**				
			13.4	**16.3**	**70.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2669.32**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSIA

CONSORCIO EDINSAN BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHAVEZ A. Q.
RE... TA...

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: VIH Y TBC

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:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuelas	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporad	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									656.46
									24.25
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	55.00	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 Cerdo	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 vegetal	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 sec	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0	0.37	1.22	1.73
Arroz Pilado o p	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de cabe	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
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1418.82
							%	**DIS ALM.**	**52.41**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 + 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 vege	25.00	100.00	0.15	20.50	0.00	1	184.50	0.00	185.10
Pan de labranza	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**442.66**
								%DIST. D	**16.35**
			77.04	**94.30**	**387.60**				
			308.17	**848.69**	**1550.41**				
			11.4	**31.3**	**57.3**				
					100.00			**VCT**	**2707.27**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3309

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y BRAVO E.I.R.L.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: 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:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Trigo	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**547.90**
								%DIST. D	**23.92**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 de	80.00	92.00	14.57	3.46	0.00	58	31.13	0.00	89.42
Arroz Pilado o p	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
Arvejas frescas	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	1.56	3	2.60	6.23	11.77
Espinaca negra	35.00	97.00	0.95	0.31	1.66	4	2.75	6.65	13.21
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
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
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**854.61**
								%DIST. D	**37.30**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 m	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarín	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 cabe	80.00	57.00	0.64	0.09	5.15	3	0.82	20.61	23.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	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 seq	5.00	68.0	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
									699.10
								%DIST. D	**30.52**
			80.41	**61.61**	**353.72**				
			321.63	**554.45**	**1414.86**				
			14.04	**24.20**	**61.76**	100			
					100.00			**VCT**	**2290.94**

Lic. Jessica Melica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3305

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y CRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

sábado, 23 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 soya	25.00	100.00	2.18	1.63	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 De I	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									514.05
									18.95
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	55.00	98.00	7.28	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 Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballero	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado o p	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 vegetal	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	1.28	0.95	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 redond	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 cabe	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ají colorado sec	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1512.14**
								%DIST. D	**55.74**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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 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	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	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	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
								VC DES.	**497.35**
								%DIST. D	**18.33**
			93.71	**52.78**	**465.74**				
			374.84	**475.06**	**1862.97**				
			13.82	**17.51**	**68.67**				
					100.00			**VCT**	**2712.87**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CRISTINA CHURATA
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: 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:	**Cebada con leche + 02 panes + jamonada**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporad	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	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.	**645.71**
								%DIST. D	**23.77**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	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 o p	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceitunas de bo	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 vegetal	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 sec	5.00	52.00	0.18	0.20	1.53	1	1.83	6.10	8.66
Camote morado	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de cabe	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 seda	150.0	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
									1451.80
							%	**DIS ALM.**	**53.45**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**429.28**
								%DIST. D	**15.80**
			91.62	**76.27**	**415.80**				
			366.48	**686.45**	**1663.20**				
			13.5	**25.3**	**61.2**				
					100.00			**VCT**	**2716.13**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSEP

CONSORCIO EDILICIO Y LOPAVO E.I.R.L

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

lunes, 25 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 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	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Camote morado	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**524.81**
								%DIST. D	**18.75**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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	48.1896	4.66	145.97
Arroz Pilado o p	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
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Pan seco molido	25.00	100.00	2.75	0.70	20.63	11.00	6.30	82.50	99.80
Cebolla de cabe	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Pimienta molida	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
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				**1401.96**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.10**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 gallina	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "hot d	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o p	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	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 (2	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	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								VC DES.	**682.15**
								%DIST. D	**24.38**
			81.82	**91.98**	**410.80**				
			327.28	**827.78**	**1643.19**				
			11.70	**29.58**	**58.72**				
					100.00			**VCT**	**2798.25**

Lic. Jessica Vanessa Villca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSE

COMERCIALIZADORA [illegible] E.I.R.L.
M. CRISTINA CHULATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: 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:	**Harina de habas + 02 panes + queso de chancho**								
Harina de Haba	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 chanc	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**513.06**
								%DIST. D	**18.67**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 o p	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 Pepi	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 vegetal	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ají colorado sec	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de cabe	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
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 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
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
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1625.55**
								%DIST. D	**59.14**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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	0.01312	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 labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporac	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									15.30
			100.53	**59.29**	**453.19**				
			402.10	**533.59**	**1812.74**				
			14.63	**19.41**	**65.96**				
					100.00			**VCT MEN**	**2748.43**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSE

CONSORCIO [illegible] Y BRAVO E.I.R.L.
M.C. [illegible]

Paola Yokana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

miércoles, 27 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	0.08	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 labranza	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 gallin	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
									554.39
									18.97
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallin	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 Pollo	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 o p	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
Ají colorado sec	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabe	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas frescas	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**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1400.63**
					% DISTR. ALMUERZO				**47.92**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporac	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 morado	100.00	84.00	1.18	0.25	21.59	5	2.27	86.35	93.32
Harina de trigo	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Arroz Pilado o p	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	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
Leche evaporac	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallin	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			**26.63**
	VCT (Gr.)		**90.77**	**66.18**	**490.98**				
	VCT (kcal.)		**363.08**	**595.63**	**1963.91**				
	VCT (%.)		**12**	**20**	**67**		**V.C.T. MENU**		**2922.62**
					100.00				

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

jueves, 28 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, hojuelas	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporad	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 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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									24.93
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 pe	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o p	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 cabe	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado sec	5	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Pan seco molid	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	9.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	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	0.05
Maní crudo. cor	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
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	1.99	43.28	**47.03**
								VC Alm	**1491.20**
								% Dist	**55.63**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 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	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mermelada De f	25.00	100.00	0.10	0.05	18.28	0	0.45	73.10	73.95
Pan de labranza	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**331.76**
								%DIST. D	**12.38**
			92.11	**56.56**	**450.74**				
			368.42	**509.01**	**1802.95**				
			13.75	**18.99**	**67.26**				
					100.00			**VCT**	**2680.38**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3308

CONSORCIO SOLIS CRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: 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, pan , mortadela**								
Sémola de Trigo	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 labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**547.90**
								%DIST. D	**19.25**
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 Pollo	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 p	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 vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabe	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas frescas	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	0.29	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.	**1362.58**
								%DIST. D	**47.87**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Arroz Pilado o p	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
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Cebolla de cabe	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
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**746.58**
								%DIST. D	**26.23**
			90.29	**66.93**	**470.72**				
			361.15	**602.37**	**1882.87**				
			12.69	**21.16**	**66.15**				
					100.00			**VCT**	**2846.39**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE - ORSA

CONSORCIO EDINSON Y BRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUQUIMIA Q.
REPRESENTANTE LEGAL

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: VIH Y TBC

sábado, 30 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 soya	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 vege	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									586.01
									21.62
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	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 o p	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partida	120.0	100.00	25.92	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	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabe	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado sec	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 vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pepi	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 seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1514.56
							%	**DIS ALM.**	**55.88**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporad	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 de	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Trig	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
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	0.39
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.	**420.64**
								%DIST. D	**15.52**
			86.49	**78.44**	**414.66**				
			345.95	**705.96**	**1658.64**				
			12.8	**26.0**	**61.2**				
					100.00			**VCT**	**2710.55**

Lic. Jessica W. Vilca Banlles
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSON Y GRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

62

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

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

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C N.P. 5799

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA -

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3380

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 01 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 , mermelada**								
Sémola de Tri	40.00	100.00	7.80	4.28	21.52	31	38.52	86.08	155.80
Vainilla	1.00	100.00	0.01	0.00	0.18	0	0.01	0.71	0.74
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 labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Mermelada De	20.00	100.00	0.08	0.04	14.62	0	0.36	58.48	59.16
									552.04
									23.10
Almuerzo:	**Caldo de gallina + refresco y fruta**								
Carne de galli	100.00	87.00	16.53	1.39	0.00	66.12	12.528	0.00	78.65
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2.15	0.6912	11.67	14.52
Fideos	100.00	100.00	9.40	0.20	78.20	37.60	1.8	312.80	352.20
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Papa blanca	300.0	95.00	5.99	0.29	63.56	23.94	2.565	254.22	280.73
Apio	18.00	75.00	0.09	0.03	0.65	0.38	0.243	2.59	3.21
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0	157.28	157.28
Plátano de se	160.0	92.00	2.21	0.44	30.91	9	3.97	123.65	136.45
								VC Alm	**1203.04**
								% Dist	**50.34**
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 o	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	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
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	10.71	1.1475	113.73	125.59
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.	**634.74**
								%DIST. D	**26.56**
			77.71	**30.90**	**450.21**				
			310.86	**278.11**	**1800.85**				
			13.0	**11.6**	**75.4**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2389.81**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO EDINSA Y TAMO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 02 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	30.00	100.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
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
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
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
									628.36
									24.76
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 o	160.0	100.00	13.12	0.80	124.48	52.48	7.20	497.92	557.60
Aceite vegetal	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	0.08	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	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Plátano	160.00	94.00	0.60	0.30	14.74	2	2.71	58.96	64.07
								VC DES.	**1270.63**
								%DIST. D	**50.08**
CENA:	**Caldillo de huevos**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Zapallo macre	50.00	47.00	0.16	0.05	1.50	1	0.42	6.02	7.10
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Aceite vegetal	16.00	100.00	0.00	16.00	0.00	0	144.00	0.00	144.00
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
								VC CENA	**638.31**
							%DIST CENA		**25.16**
			66.46	**60.83**	**431.01**				
			265.84	**547.43**	**1724.03**				
			10.48	**21.58**	**67.95**				
					100.00		**VCT MENU**		**2537.30**

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5800

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSIA

CONSORCIO EDINSA BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

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:	**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	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	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	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.	**646.12**
								%DIST. D	**26.55**
Almuerzo:	**Pollo al horno , arroz ,papa + 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 o	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	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Aceite vegetal	10.00	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	0.29	4.86	6.05
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Azúcar rubia	40.00	100.0	0.00	0.00	39.64	0	0.00	158.56	158.56
Plátano	160.00	92.00	0.59	0.29	14.43	2	2.65	57.70	62.71
								VC ALMU	**1405.47**
									57.74
CENA:	**Infusion + 01 pan + mermelada**								
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
Mermelada De	30.00	100.00	0.12	0.06	21.93	0	0.54	87.72	88.74
Pan de labran	40.00	100.00	3.84	0.12	28.72	15	1.08	114.88	131.32
								VC DES.	**382.41**
								%DIST. D	**15.71**
			74.67	**48.05**	**425.72**				
			298.70	**432.41**	**1702.89**				
			12.27	**17.77**	**69.96**				
					100.00			**VCT**	**2434.00**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO E... GRAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
RE... SENTANTE L...

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

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:	**Infusion + 02 panes + camote al horno**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0	0.24	0.76	1.33
Camote mora	150.0	96.00	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.	**512.74**
								%DIST. D	**20.65**
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 o	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 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	50.00	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	0.00	87.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
					V.C. ALMUERZO				**1221.24**
					% DISTR. ALMUERZO				**49.19**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado o	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 cal	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
palillo	2	100	0.01	0.00	0.30	0	0.02	1.18	1.25
									748.90
									30.16
			73.43	**47.55**	**440.30**				
			293.72	**427.96**	**1761.20**				
			11.83	**17.24**	**70.93**				
					100.00			**VCT MEN**	**2482.88**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 8300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSA

CONSORCIO EDIFICA Y BRAVO E.I.R.L.
M. CIP. N° [illegible] R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

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:	**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	262.64
								VC DES.	**769.33**
								%DIST. D	**32.52**
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 o	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
Fideos	0.00	100.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
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
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1135.86**
								%DIST. D	**48.01**
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	64.00	0.00	0.00	0.16	0.02	0.0156	0.65	0.68
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
									460.65
									19.47
			77.81	**28.64**	**449.20**				
			311.25	**257.78**	**1796.81**				
			13.2	**10.9**	**75.9**				
					100.00				**2365.84**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300
INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - INPE

CONSORCIO SERVISAN BRAVO E.I.R.L.
M. C.B.P. N° C.N.P. 0000

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

miércoles, 06 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	2.67
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	65.00	100.0	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	19	79.65	1.20	99.69
									478.77
									18.21
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 o	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	0.58	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	0.56	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
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.	**1307.65**
							%	**DIS ALM.**	**49.74**
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 o	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
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	0.53
								VC DES.	**842.57**
								%DIST. D	**32.05**
			73.69	**54.54**	**460.83**				
			294.76	**490.89**	**1843.34**				
			11.2	**18.7**	**70.1**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2628.99**

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3300

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

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:	**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 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	99.00	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 o	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	0.18	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 ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
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	2.65	57.70	62.71
								VC Alm	**1384.88**
								% Dist	**54.97**
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	**17.48**
			80.12	**64.21**	**405.25**				
			320.48	**577.86**	**1621.01**				
			12.7	**22.9**	**64.3**				
					100.00			**VCT**	**2519.35**

Lic. Jessica V. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORS

CONSORCIO EDINSA / BRAVO E.I.R.L.

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

viernes, 08 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 , margarina**								
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
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.	**619.75**
								%DIST. D	**23.85**
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado o	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 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	0.25	54.86	21	2.21	219.43	242.31
Arvejas fresca	35.00	62.00	1.54	0.13	4.08	6	1.17	16.32	23.65
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
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	2.65	57.70	62.71
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	138	137.62
								VC DES.	**1346.80**
							%	**DIS ALM.**	**51.83**
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 tallarín	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 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 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
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
									632.11
								%DIST. D	**24.32**
			72.43	**66.10**	**428.52**				
			289.71	**594.88**	**1714.06**				
			11.15	**22.89**	**65.96**				
					100.00				
								VCT	**2598.66**

Lic. Jessica Mayrlica Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5900

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P 5799

DIETA: GASTRITIS CRONICA Y CANCER

sábado, 09 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	94.53
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
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	14.62	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**
Almuerzo:	**Guiso de verduras con pollo + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado o	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 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	0.53
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
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
									1064.33
							%	**DIS ALM.**	**50.33**
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	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	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
								VC DES.	**558.90**
								%DIST. D	**26.43**
			67.06	**45.16**	**360.04**				
			268.24	**406.45**	**1440.17**				
			12.68	**19.22**	**68.10**				
					100.00			**VCT**	**2114.86**

Lic. Jessica M. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO - ORSA

CONSORCIO [illegible] E.I.R.L.
M. CRISTINA CHURATA Q.
REPRESENTANTE

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799

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:	**Cebada con leche + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	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	**26.76**
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 o	200.0	100.00	16.40	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
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	50.00	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	86.00	2.06	0.41	28.90	8	3.72	115.58	127.56
								VC DES.	**1530.06**
								%DIST. D	**60.30**
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	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**328.39**
								%DIST. D	**12.94**
			84.96	**68.55**	**395.14**				
			339.85	**616.97**	**1580.56**				
			13.4	**24.3**	**62.3**				
					100.00			**VCT**	**2537.38**

Lic. Jessica V. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6300

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO – ORSA

CONSORCIO EDINSA / ORSAVO E.I.R.L.
M. CRISTINA CHUQUIPATA C.
RESIDENTE DE OBRA

Paola Yohana Barrios Soria
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5799