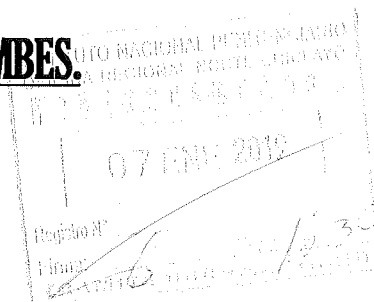


# LGI: LAURIANO GARCIA IDROGO

**CARTA N° 004 - 2019 – TUMBES.**

Lic. DANTE A. SANCHEZ FLORES.  
JEFE DE EQUIPO DE LOGISTICA – INPE CHICLAYO



**ASUNTO:** Relación de menús

**REFERENCIA:** CONTRATO N° 001 -2018-INPE/17

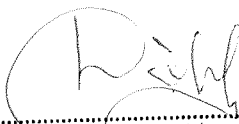
Presente.

Me dirijo a Usted con la finalidad de saludarlo atentamente, así mismo, para hacerle llegar la relación de menús para internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24x48 horas, que se brindaran desde **el 21 de ENERO del 2019** hasta el **20 de FEBRERO del 2019** en relación con el **contrato N° 001-2018.-INPE/17**, "Servicio de alimentación para los internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24x48 horas del Establecimiento Penitenciario del departamento de Tumbes **(de la Oficina Regional Norte – Chiclayo).**

Hago propicia la oportunidad para reiterarle mi consideración y estima personal.

Chiclayo, 07 de Enero del 2019.

FOLIOS (48)  
Atentamente:

  
Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

**RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES**  
**DEL 21 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019**

000048

MENÚS CON APORTE CALÓRICO MAYOR A 2,750 KILOCALORIAS POR DÍA

| N° DE MENÚ | FECHA                   | DETALLE DEL MENÚ |                                                                                                                               |
|------------|-------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | LUNES<br>21/01/2019     | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO                                                                                    |
|            |                         | ALMUERZO         | CEVICHE DE TOYO<br>ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMA)                           |
|            |                         | CENA             | SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION                                                                           |
| 2          | MARTES<br>22/01/2019    | DESAYUNO         | LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO                                                                                          |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA<br>ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)                   |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                                                             |
| 3          | MIÉRCOLES<br>23/01/2019 | DESAYUNO         | QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSEVA DE PESCADO                                                              |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)                              |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION                                                   |
| 4          | JUEVES<br>24/01/2019    | DESAYUNO         | QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                      |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION                                    |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION                                                          |
| 5          | VIERNES<br>25/01/2019   | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO                                                                                |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA<br>ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (NARANJA)                                 |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION                                                     |
| 6          | SABADO<br>26/01/2019    | DESAYUNO         | KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS                                                                                   |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA FRESCA<br>ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO) |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION                                                                 |
| 7          | DOMINGO<br>27/01/2019   | DESAYUNO         | QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA                                                                           |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA FRESCA<br>ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)                          |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                                         |
| 8          | LUNES<br>28/01/2019     | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO                                                                                    |
|            |                         | ALMUERZO         | CEVICHE DE TOYO<br>ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMA)                           |
|            |                         | CENA             | SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION                                                                           |
| 9          | MARTES<br>29/01/2019    | DESAYUNO         | LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO                                                                                          |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA<br>ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)                   |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                                                             |
| 10         | MIÉRCOLES<br>30/01/2019 | DESAYUNO         | QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSEVA DE PESCADO                                                              |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)                              |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION                                                   |
| 11         | JUEVES<br>31/01/2019    | DESAYUNO         | QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                      |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA MIXTA<br>ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION                                    |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION                                                          |
| 12         | VIERNES<br>01/02/2019   | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO                                                                                |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA<br>ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (NARANJA)                                 |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION                                                     |
| 13         | SABADO<br>02/02/2019    | DESAYUNO         | KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS                                                                                   |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA FRESCA<br>ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO) |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION                                                                 |
| 14         | DOMINGO<br>03/02/2019   | DESAYUNO         | QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA                                                                           |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA FRESCA<br>ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)                          |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                                         |
| 15         | LUNES<br>04/02/2019     | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO                                                                                    |
|            |                         | ALMUERZO         | CEVICHE DE TOYO<br>ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMA)                           |
|            |                         | CENA             | SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION                                                                           |
| 16         | MARTES<br>05/02/2019    | DESAYUNO         | LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO                                                                                          |
|            |                         | ALMUERZO         | ENSALADA<br>ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)                   |
|            |                         | CENA             | ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                                                             |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

**RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES**  
**DEL 21 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019**

000047

MENÚS CON APOORTE CALÓRICO MAYOR A 2.750 KILOCALORIAS POR DÍA

| N° DE MENÚ | FECHA      | DETALLE DEL MENÚ |                                                                                                            |
|------------|------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17         | MIÉRCOLES  | DESAYUNO         | QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSEVA DE PESCADO                                           |
|            |            | ALMUERZO         | ENSALADA MIXTA                                                                                             |
|            | 06/02/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)                             |
| 18         | JUEVES     | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION                                |
|            |            | ALMUERZO         | QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                   |
|            | 07/02/2019 | CENA             | ENSALADA MIXTA                                                                                             |
| 19         | VIERNES    | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + MONDONGOITO A LA ITALIANA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION                                   |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION                                       |
|            | 08/02/2019 | CENA             | LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO                                                             |
| 20         | SABADO     | DESAYUNO         | ENSALADA                                                                                                   |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (NARANJA)                          |
|            | 09/02/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION                                  |
| 21         | DOMINGO    | DESAYUNO         | KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS                                                                |
|            |            | ALMUERZO         | ENSALADA FRESCA                                                                                            |
|            | 10/02/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO) |
| 22         | LUNES      | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION                                              |
|            |            | ALMUERZO         | QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA                                                        |
|            | 11/02/2019 | CENA             | ENSALADA FRESCA                                                                                            |
| 23         | MARTES     | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)                          |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                      |
|            | 12/02/2019 | CENA             | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO                                                                 |
| 24         | MIÉRCOLES  | DESAYUNO         | CEVICHE DE TOYO                                                                                            |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMA)                           |
|            | 13/02/2019 | CENA             | SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION                                                        |
| 25         | JUEVES     | DESAYUNO         | LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO                                                                       |
|            |            | ALMUERZO         | ENSALADA                                                                                                   |
|            | 14/02/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)            |
| 26         | VIERNES    | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION                                          |
|            |            | ALMUERZO         | QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSEVA DE PESCADO                                           |
|            | 15/02/2019 | CENA             | ENSALADA MIXTA                                                                                             |
| 27         | SABADO     | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)                             |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION                                |
|            | 16/02/2019 | CENA             | QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                   |
| 28         | DOMINGO    | DESAYUNO         | ENSALADA MIXTA                                                                                             |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + MONDONGOITO A LA ITALIANA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION                                   |
|            | 17/02/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION                                       |
| 29         | LUNES      | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO                                                             |
|            |            | ALMUERZO         | ENSALADA                                                                                                   |
|            | 18/02/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (NARANJA)                          |
| 30         | MARTES     | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION                                  |
|            |            | ALMUERZO         | KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS                                                                |
|            | 19/02/2019 | CENA             | ENSALADA FRESCA                                                                                            |
| 31         | MIÉRCOLES  | DESAYUNO         | ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO) |
|            |            | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION                                              |
|            | 20/02/2019 | CENA             | QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA                                                        |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - B**  
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL  
INPE DEL E.P. DE TUMBES

**MENU N° 01-15-29**

| ALIMENTO                                                                                       | PESO<br>(g) | Kcal.   | PROT<br>(g) | GRASAS<br>(g) | CARB.<br>(g) | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------------|---------------|--------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                |             |         |             |               |              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO                                          |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| AVENA                                                                                          | 25,00       | 86,75   | 3,33        | 1,00          | 18,00        | 13,30                      | 9,00   | 72,00  | 94,37   |
| LECHE EVAPORADA                                                                                | 70,00       | 100,10  | 4,90        | 5,67          | 7,63         | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                                            | 90,00       | 261,90  | 7,56        | 0,18          | 57,42        | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| HUEVOS                                                                                         | 160,00      | 71,91   | 8,10        | 5,04          | 1,14         | 32,40                      | 46,36  | 4,56   | 82,32   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                 | 5,00        | 44,20   | 0,00        | 5,00          | 0,00         | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                   | 24,00       | 92,16   | 0,00        | 0,00          | 23,59        | 0,00                       | 0,00   | 94,37  | 94,37   |
| SUBTOTAL                                                                                       |             | 657,02  | 23,89       | 16,89         | 107,78       | 95,54                      | 152,01 | 431,13 | 678,68  |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | V.C. DESAYUNO              |        |        | 678,68  |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 25%     |
| ENTRADA: CEVICHE DE TOYO                                                                       |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFresco DE (LIMA) |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                 | 150,00      | 538,50  | 12,30       | 0,75          | 116,70       | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| POLLO CON HUESO                                                                                | 160,00      | 244,80  | 29,12       | 16,32         | 0,00         | 116,48                     | 146,88 | 0,00   | 263,36  |
| TOYO                                                                                           | 120,00      | 97,61   | 22,44       | 0,48          | 0,00         | 89,76                      | 4,32   | 0,00   | 94,08   |
| LIMON                                                                                          | 10,00       | 1,53    | 0,05        | 0,02          | 0,97         | 0,20                       | 0,18   | 3,88   | 4,26    |
| FREJOL CASTILLA                                                                                | 60,00       | 198,00  | 13,50       | 1,08          | 34,98        | 54,00                      | 9,72   | 139,92 | 203,64  |
| CEBOLLA                                                                                        | 15,00       | 6,62    | 0,21        | 0,03          | 1,70         | 0,34                       | 0,27   | 6,78   | 7,89    |
| ROCOTO                                                                                         | 2,00        | 0,72    | 0,02        | 0,10          | 0,16         | 0,10                       | 0,09   | 0,63   | 1,65    |
| SAL                                                                                            | 2,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SILLAO                                                                                         | 10,00       | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PEPINILLOS                                                                                     | 15,00       | 1,44    | 0,08        | 0,02          | 0,39         | 0,30                       | 0,14   | 1,59   | 2,00    |
| SAZONADOR BLANCO                                                                               | 1,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                 | 3,00        | 26,52   | 0,00        | 3,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| LIMA                                                                                           | 40,00       | 9,72    | 0,24        | 0,16          | 2,36         | 0,96                       | 1,44   | 9,44   | 11,84   |
| AJOS                                                                                           | 150,00      | 36,45   | 0,90        | 0,60          | 8,85         | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                   | 2,00        | 1,55    | 0,11        | 0,02          | 0,61         | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SUBTOTAL                                                                                       | 8,00        | 30,72   | 0,00        | 0,00          | 7,86         | 0,00                       | 0,00   | 31,46  | 31,46   |
|                                                                                                |             | 1194,17 | 78,971      | 22,57         | 174,58       | 315,88                     | 203,14 | 695,32 | 1217,3  |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1217,35 |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 44%     |
| CENA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSIÓN                                       |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                 | 50,00       | 179,50  | 4,10        | 0,25          | 38,90        | 16,40                      | 2,25   | 155,60 | 174,25  |
| RES SIN HUESO                                                                                  | 100,00      | 94,50   | 21,30       | 1,60          | 0,00         | 85,20                      | 14,40  | 0,00   | 99,60   |
| PAPA BLANCA                                                                                    | 160,00      | 147,44  | 3,36        | 0,16          | 35,68        | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 157,60  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                   | 38,00       | 145,92  | 0,00        | 0,00          | 37,35        | 0,00                       | 0,00   | 140,42 | 149,42  |
| PAN                                                                                            | 60,00       | 174,60  | 5,04        | 0,12          | 38,28        | 20,16                      | 1,03   | 153,12 | 174,36  |
| AJOS                                                                                           | 2,00        | 1,55    | 0,11        | 0,02          | 0,61         | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SAL                                                                                            | 2,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| TORONJIL                                                                                       | 5,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                 | 10,00       | 88,40   | 0,00        | 10,00         | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ZANAHORIA                                                                                      | 10,00       | 3,90    | 0,06        | 0,05          | 0,92         | 0,24                       | 0,45   | 3,58   | 4,37    |
| APIO                                                                                           | 5,00        | 1,00    | 0,04        | 0,01          | 0,24         | 0,14                       | 0,09   | 0,96   | 1,19    |
| SUBTOTAL                                                                                       |             | 836,80  | 34,01       | 12,21         | 151,98       | 136,03                     | 109,85 | 607,93 | 853,81  |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | V.C. CENA                  |        |        | 853,81  |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 31%     |
| VCT (Gr.)                                                                                      | 136,86      | 51,67   | 434,35      |               |              |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal)                                                                                     | 547,45      | 465,00  | 1737,38     |               |              |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                        | 20%         | 17%     | 63%         |               |              |                            |        |        |         |
|                                                                                                |             |         |             |               |              | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

000045

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 02-16-30**

| ALIMENTO                                                                            | PESO   | Kcal.   | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |         | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                     | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.   |         |
| DESAYUNO : LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO                                     |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| LECHE EVAPORADA                                                                     | 120,00 | 171,60  | 8,40    | 9,72   | 13,08  | 33,60                      | 87,48  | 52,320  | 173,40  |
| COCOA                                                                               | 10,00  | 40,40   | 1,90    | 1,71   | 4,78   | 7,60                       | 15,39  | 19,120  | 42,11   |
| QUESO                                                                               | 60,00  | 103,80  | 9,78    | 6,18   | 2,04   | 39,12                      | 55,62  | 8,160   | 102,90  |
| PAN                                                                                 | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,680 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 36,00  | 138,24  | 0,00    | 0,00   | 35,39  | 0,00                       | 0,00   | 141,552 | 141,55  |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 715,94  | 27,64   | 17,79  | 112,71 | 110,56                     | 160,11 | 450,83  | 721,50  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |         | 721,50  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |         | 26%     |
| ENTRADA: ENSALADA                                                                   |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA +REFRESCO (LIMONADA) + ENSALADA + FRUTA |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ALMUERZO :                                                                          |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80  | 522,75  |
| RES CON HUESO                                                                       | 160,00 | 142,80  | 34,08   | 2,56   | 0,00   | 136,32                     | 23,04  | 0,00    | 159,36  |
| FREJOL PANAMITO                                                                     | 60,00  | 201,60  | 12,90   | 1,02   | 36,42  | 51,60                      | 9,18   | 145,68  | 206,46  |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 10,00  | 88,40   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00                       | 90,00  | 0,00    | 90,00   |
| CEBOLLA                                                                             | 35,00  | 15,44   | 0,49    | 0,07   | 3,96   | 1,96                       | 0,53   | 15,82   | 18,41   |
| LECHUGA                                                                             | 50,00  | 9,03    | 0,75    | 0,10   | 1,95   | 3,60                       | 0,90   | 7,80    | 11,70   |
| TOMATE                                                                              | 30,00  | 5,64    | 0,24    | 0,06   | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16    | 6,66    |
| PEPINILLOS                                                                          | 35,00  | 3,35    | 0,18    | 0,04   | 0,91   | 0,70                       | 0,32   | 3,64    | 4,66    |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43    | 3,02    |
| AJI AMARILLO                                                                        | 2,00   | 0,60    | 0,02    | 0,01   | 0,18   | 0,07                       | 0,13   | 0,70    | 0,90    |
| PALILLO MOLIDO                                                                      | 2,00   | 1,08    | 0,01    | 0,07   | 0,11   | 0,03                       | 0,65   | 0,46    | 1,14    |
| NARANJA DE MESA                                                                     | 150,00 | 124,88  | 1,80    | 0,30   | 16,35  | 7,20                       | 2,70   | 65,40   | 75,30   |
| SAZONADOR BLANCO                                                                    | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| LIMON                                                                               | 12,00  | 1,84    | 0,06    | 0,02   | 1,16   | 0,24                       | 0,22   | 4,56    | 5,11    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 26,00  | 99,84   | 0,00    | 0,00   | 25,56  | 0,00                       | 0,00   | 102,23  | 102,23  |
| SAL                                                                                 | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 1234,53 | 62,933  | 15,02  | 205,20 | 251,73                     | 135,19 | 820,78  | 1207,70 |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |         | 1207,70 |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 44%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION                |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 290,08  | 313,65  |
| POLLO CON HUESO                                                                     | 100,00 | 153,00  | 18,20   | 10,20  | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00    | 164,60  |
| PEPINILLOS                                                                          | 50,00  | 4,79    | 0,25    | 0,05   | 1,30   | 1,00                       | 0,45   | 5,20    | 6,65    |
| TOMATE                                                                              | 35,00  | 6,58    | 0,28    | 0,07   | 1,51   | 1,12                       | 0,33   | 6,02    | 7,77    |
| CEBOLLA                                                                             | 38,00  | 16,76   | 0,53    | 0,08   | 4,29   | 2,13                       | 0,65   | 17,18   | 19,99   |
| LIMON                                                                               | 2,00   | 0,31    | 0,01    | 0,00   | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78    | 0,85    |
| PAPA BLANCA                                                                         | 130,00 | 119,80  | 2,73    | 0,13   | 28,99  | 10,92                      | 1,17   | 115,96  | 128,05  |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 9,00   | 79,56   | 0,00    | 9,00   | 0,00   | 0,00                       | 81,00  | 0,00    | 81,00   |
| HIERBA LUISA                                                                        | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30   | 98,30   |
| SAL                                                                                 | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 799,89  | 29,382  | 19,98  | 130,88 | 117,53                     | 179,32 | 523,51  | 820,86  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |         | 820,86  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 30%     |
| VCT (Gr.)                                                                           | 119,96 | 52,79   | 448,78  |        |        |                            |        |         |         |
| VCT (Kcal.)                                                                         | 479,82 | 475,12  | 1795,12 |        |        |                            |        |         |         |
| VCT (%)                                                                             | 17%    | 17%     | 65%     |        |        |                            |        |         |         |
| V.C.T. MENU                                                                         |        |         |         |        |        |                            |        |         | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

000044

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL  
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 03-17-31

| ALIMENTO                                                                          | PESO<br>(g) | Kcal    | PROT<br>(g) | GRASAS<br>(g) | CARB.<br>(g) | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOT.    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------------|---------------|--------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                   |             |         |             |               |              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO                |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                            | 25,00       | 93,50   | 3,40        | 1,45          | 16,58        | 13,60                      | 13,05  | 66,30  | 92,75   |
| AVENA                                                                             | 20,00       | 69,40   | 2,66        | 0,80          | 14,40        | 10,64                      | 7,20   | 57,60  | 75,11   |
| PAN                                                                               | 90,00       | 261,90  | 7,56        | 0,18          | 57,42        | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| ATUN                                                                              | 50,00       | 140,50  | 12,10       | 10,25         | 0,00         | 48,40                      | 92,25  | 0,00   | 140,65  |
| CEBOLLA                                                                           | 30,00       | 13,23   | 0,42        | 0,06          | 3,39         | 1,68                       | 0,54   | 13,56  | 15,78   |
| LIMON                                                                             | 1,00        | 0,15    | 0,01        | 0,00          | 0,10         | 0,02                       | 0,02   | 0,39   | 0,43    |
| AZUCAR RUBIA                                                                      | 25,00       | 96,00   | 0,00        | 0,00          | 24,58        | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                          |             | 674,68  | 26,15       | 12,74         | 116,46       | 104,58                     | 114,68 | 465,83 | 685,09  |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | V.C. DESAYUNO              |        |        | 685,09  |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 25%     |
| ENTRADA: ENSALADA MIXTA                                                           |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (PIÑA) |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                    | 150,00      | 538,50  | 12,30       | 0,75          | 116,70       | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| POLLO CON HUESO                                                                   | 160,00      | 244,80  | 29,12       | 16,32         | 0,00         | 116,48                     | 146,88 | 0,00   | 263,36  |
| ZANAHORIA                                                                         | 20,00       | 7,79    | 0,12        | 0,10          | 1,84         | 0,48                       | 0,90   | 7,38   | 8,74    |
| CHOCLO DESGRANADO                                                                 | 15,00       | 22,50   | 0,57        | 0,15          | 4,40         | 2,28                       | 1,35   | 17,58  | 21,21   |
| AJI AMARILLO                                                                      | 1,00        | 0,30    | 0,01        | 0,01          | 0,09         | 0,04                       | 0,06   | 0,35   | 0,46    |
| ZAPALLO                                                                           | 30,00       | 7,80    | 0,21        | 0,06          | 1,92         | 0,84                       | 0,54   | 7,68   | 9,06    |
| AJOS                                                                              | 2,00        | 1,55    | 0,11        | 0,02          | 0,61         | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SAL                                                                               | 2,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                    | 10,00       | 88,40   | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PAPA BLANCA                                                                       | 100,00      | 92,15   | 2,10        | 0,10          | 22,30        | 8,40                       | 0,90   | 89,20  | 98,50   |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                   | 20,00       | 16,96   | 1,42        | 0,12          | 3,76         | 5,68                       | 1,03   | 15,04  | 21,80   |
| TOMATE                                                                            | 30,00       | 5,64    | 0,24        | 0,06          | 1,29         | 0,96                       | 0,54   | 5,16   | 6,66    |
| PIÑA                                                                              | 40,00       | 9,73    | 0,16        | 0,08          | 3,92         | 0,64                       | 0,72   | 15,68  | 17,04   |
| SAZONADOR BLANCO                                                                  | 2,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA DE MESA                                                                   | 150,00      | 51,30   | 1,80        | 0,30          | 16,35        | 7,20                       | 2,70   | 65,40  | 75,30   |
| AZUCAR RUBIA                                                                      | 21,00       | 80,64   | 0,00        | 0,00          | 20,64        | 0,00                       | 0,00   | 82,57  | 82,57   |
| SUBTOTAL                                                                          |             | 1168,06 | 48,16       | 28,06         | 193,81       | 192,64                     | 252,57 | 775,26 | 1220,47 |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1220,47 |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 44%     |
| CENA                                                                              |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + ENSALADA + INFUSION                  |             |         |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                    | 90,00       | 323,10  | 7,38        | 0,45          | 70,02        | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| PESCADO                                                                           | 130,00      | 150,93  | 28,08       | 5,07          | 0,39         | 112,32                     | 45,63  | 1,56   | 159,51  |
| TOMATE                                                                            | 35,00       | 6,58    | 0,28        | 0,07          | 1,51         | 1,12                       | 0,63   | 6,02   | 7,77    |
| LENTEJAS SECAS                                                                    | 60,00       | 203,40  | 13,56       | 0,60          | 36,60        | 54,24                      | 5,40   | 146,40 | 206,04  |
| LECHUGA                                                                           | 40,00       | 7,22    | 0,60        | 0,08          | 1,56         | 2,40                       | 0,72   | 6,24   | 9,36    |
| SAL                                                                               | 2,00        | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                    | 6,00        | 53,04   | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                      | 24,00       | 92,16   | 0,00        | 0,00          | 23,59        | 0,00                       | 0,00   | 94,37  | 94,37   |
| TORONJIL                                                                          | 10,00       | 0,00    | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                          |             | 836,43  | 49,90       | 12,27         | 133,67       | 199,60                     | 110,43 | 534,67 | 844,70  |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | V.C. CENA                  |        |        | 844,70  |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 31%     |
| VCT (Gr.)                                                                         | 124,21      | 53,08   | 443,94      |               |              |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal)                                                                        | 496,82      | 477,68  | 1775,75     |               |              |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                           | 18%         | 17%     | 65%         |               |              |                            |        |        |         |
|                                                                                   |             |         |             |               |              | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 04 - 18**

| ALIMENTO                                                                         | PESO   | Kcal    | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                  | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                              |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                           | 25,00  | 93,50   | 3,40    | 1,45   | 16,58  | 13,60                      | 13,05  | 66,30  | 92,11   |
| LECHE EVAPORADA                                                                  | 70,00  | 100,10  | 4,90    | 5,67   | 7,63   | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                              | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 291,17  |
| ACEITUNA                                                                         | 60,00  | 156,86  | 0,48    | 19,26  | 4,38   | 1,92                       | 173,34 | 17,52  | 192,78  |
| AZUCAR RUBIA                                                                     | 34,00  | 130,56  | 0,00    | 0,00   | 33,42  | 0,00                       | 0,00   | 133,69 | 133,69  |
| SUBTOTAL                                                                         |        | 742,92  | 16,34   | 26,56  | 119,43 | 65,36                      | 239,04 | 477,71 | 782,11  |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 782,11  |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 28%     |
| ENTRADA: ENSALADA MIXTA                                                          |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + MONDONGO A LA ITALIANA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                   | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| MONDONGO DE RES                                                                  | 150,00 | 166,00  | 26,35   | 5,25   | 0,00   | 101,40                     | 47,25  | 0,00   | 148,65  |
| ZANAHORIA                                                                        | 30,00  | 11,69   | 0,18    | 0,15   | 2,76   | 0,72                       | 1,35   | 11,04  | 13,11   |
| AJI AMARILLO                                                                     | 5,00   | 1,50    | 0,05    | 0,04   | 0,44   | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| AJOS                                                                             | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SAL                                                                              | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                   | 12,00  | 106,08  | 0,00    | 12,00  | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PAPA BLANCA                                                                      | 160,00 | 147,44  | 3,36    | 0,16   | 35,68  | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 157,60  |
| TOMATE                                                                           | 55,00  | 10,35   | 0,44    | 0,11   | 2,37   | 1,76                       | 0,99   | 9,46   | 12,21   |
| CEBOLLA                                                                          | 60,00  | 26,46   | 0,84    | 0,12   | 6,78   | 3,36                       | 1,08   | 27,12  | 31,56   |
| SAZONADOR BLANCO                                                                 | 1,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA DE MESA                                                                  | 150,00 | 51,30   | 1,80    | 0,30   | 16,35  | 7,20                       | 2,70   | 65,40  | 75,30   |
| AZUCAR RUBIA                                                                     | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 95,30  | 98,30   |
| TORONJIL                                                                         | 10,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                         |        | 1146,86 | 44,43   | 18,89  | 206,26 | 177,71                     | 170,02 | 825,03 | 1172,76 |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1172,76 |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 43%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION        |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                   | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| CARNE DE PAVITA                                                                  | 100,00 | 241,20  | 20,10   | 20,20  | 0,00   | 30,40                      | 181,80 | 0,00   | 262,20  |
| TOMATE                                                                           | 30,00  | 5,64    | 0,24    | 0,06   | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16   | 6,66    |
| PIMIENTO MORRON                                                                  | 18,00  | 5,23    | 0,27    | 0,09   | 1,39   | 1,08                       | 0,81   | 5,54   | 7,43    |
| AJI AMARILLO                                                                     | 3,00   | 0,90    | 0,03    | 0,02   | 0,26   | 0,11                       | 0,19   | 1,06   | 1,35    |
| PEPINILLOS                                                                       | 30,00  | 2,87    | 0,15    | 0,03   | 0,78   | 0,30                       | 0,27   | 3,12   | 3,99    |
| LIMON                                                                            | 2,00   | 0,31    | 0,01    | 0,00   | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| CEBOLLA                                                                          | 20,00  | 8,82    | 0,28    | 0,04   | 2,26   | 1,12                       | 0,35   | 9,04   | 10,52   |
| SAL                                                                              | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                   | 10,00  | 88,40   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                     | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 95,30  | 98,30   |
| TORONJIL                                                                         | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                         |        | 772,47  | 28,46   | 30,90  | 100,77 | 113,83                     | 278,06 | 402,03 | 794,96  |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |        | 794,96  |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 29%     |
| VCT (Gr.)                                                                        | 89,22  | 76,35   | 426,45  |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                      | 356,90 | 687,11  | 1705,82 |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                          | 13%    | 25%     | 62%     |        |        |                            |        |        |         |
|                                                                                  |        |         |         |        |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 05-19**

| ALIMENTO                                                                            | PESO   | Kcal.   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                     | (g)    |         | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA)                            |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| DESAYUNO :                                                                          |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| SOYA                                                                                | 25,00  | 100,25  | 7,05   | 4,73    | 8,93   | 28,20                      | 42,53  | 35,70  | 106,43  |
| PAN                                                                                 | 90,00  | 261,90  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| POLLO SIN HUESO                                                                     | 50,00  | 80,75   | 9,10   | 5,10    | 0,00   | 36,40                      | 45,90  | 0,00   | 82,30   |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 10,00  | 88,40   | 0,00   | 10,00   | 0,00   | 0,00                       | 90,00  | 0,00   | 90,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 25,00  | 96,00   | 0,00   | 0,00    | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 627,30  | 23,71  | 20,01   | 90,92  | 94,84                      | 180,05 | 363,68 | 638,57  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 638,57  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 23%     |
| ENTRADA: ENSALADA                                                                   |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + ENSALADA + MENESTRA+ FRUTA + REFresco DE (NARANJA) |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                          |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 150,00 | 538,50  | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| PESCADO                                                                             | 150,00 | 174,15  | 32,40  | 5,85    | 0,45   | 129,60                     | 52,65  | 1,80   | 134,05  |
| CEBOLLA                                                                             | 45,00  | 19,85   | 0,63   | 0,09    | 5,09   | 2,52                       | 0,81   | 20,34  | 23,67   |
| TOMATE                                                                              | 45,00  | 8,46    | 0,36   | 0,09    | 1,94   | 1,44                       | 0,81   | 7,74   | 9,99    |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 20,00  | 176,80  | 0,00   | 20,00   | 0,00   | 0,00                       | 180,00 | 0,00   | 180,00  |
| LENTEJAS SECAS                                                                      | 60,00  | 203,40  | 13,56  | 0,60    | 36,60  | 54,24                      | 5,40   | 146,40 | 206,04  |
| SAL                                                                                 | 2,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| NARANJA AGRIA                                                                       | 40,00  | 13,20   | 0,20   | 0,08    | 3,28   | 0,80                       | 0,72   | 13,12  | 14,64   |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 25,00  | 96,00   | 0,00   | 0,00    | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| LIMA                                                                                | 150,00 | 81,00   | 0,90   | 0,60    | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 1312,91 | 60,46  | 28,08   | 198,08 | 241,85                     | 252,68 | 752,33 | 1266,86 |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1286,86 |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 47%     |
| ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS+ ENSALDA + INFUSIÓN             |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| CENA                                                                                |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| CARNE DE GALLINA                                                                    | 100,00 | 108,00  | 20,60  | 3,60    | 0,00   | 82,40                      | 32,40  | 0,00   | 114,80  |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 90,00  | 323,10  | 7,38   | 0,45    | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 230,03 | 313,65  |
| LECHUGA                                                                             | 30,00  | 5,42    | 0,45   | 0,06    | 1,17   | 1,80                       | 0,54   | 4,65   | 7,02    |
| ZANAHORIA                                                                           | 20,00  | 7,79    | 0,12   | 0,10    | 1,84   | 0,48                       | 0,90   | 7,35   | 8,74    |
| TOMATE                                                                              | 40,00  | 7,52    | 0,32   | 0,08    | 1,72   | 1,28                       | 0,72   | 6,88   | 8,88    |
| PEPINILLOS                                                                          | 35,00  | 3,35    | 0,18   | 0,04    | 0,91   | 0,70                       | 0,32   | 3,64   | 4,66    |
| LIMON                                                                               | 2,00   | 0,31    | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,75   | 0,35    |
| PAPA BLANCA                                                                         | 110,00 | 101,37  | 2,31   | 0,11    | 24,53  | 9,24                       | 0,99   | 98,12  | 108,35  |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 13,00  | 114,92  | 0,00   | 13,00   | 0,00   | 0,00                       | 117,00 | 0,00   | 117,00  |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 35,00  | 134,40  | 0,00   | 0,00    | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62  |
| ANIS                                                                                | 5,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 807,72  | 31,48  | 17,46   | 135,40 | 125,91                     | 157,10 | 541,59 | 824,59  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 824,59  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 30%     |
| VCT (Gr.)                                                                           |        | 116,65  | 65,64  | 424,40  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                         |        | 462,60  | 589,82 | 1697,60 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                             |        | 17%     | 21%    | 62%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

**Lauriano García Idrogo**  
DNI. N° 28641889

**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - B**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 06-20**

| ALIMENTO                                                                                                      | PESO   | Kcal    | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|----------|
|                                                                                                               | (g)    |         | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |          |
| DESAYUNO : KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS                                                        |        |         |        |         |        |                            |        |        |          |
| KIWICHA                                                                                                       |        |         |        |         |        |                            |        |        |          |
| PAN                                                                                                           | 25,00  | 94,25   | 3,38   | 1,78    | 16,13  | 13,50                      | 15,98  | 64,50  | 93,98    |
| HUEVOS                                                                                                        | 90,00  | 261,90  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54   |
| ESPINACA                                                                                                      | 60,00  | 71,91   | 8,10   | 5,04    | 1,14   | 32,40                      | 45,36  | 4,66   | 82,32    |
| TOMATE                                                                                                        | 15,00  | 3,36    | 0,29   | 0,09    | 0,95   | 1,14                       | 0,81   | 3,78   | 5,73     |
| CEBOLLA                                                                                                       | 15,00  | 2,82    | 0,12   | 0,03    | 0,65   | 0,48                       | 0,27   | 2,58   | 3,33     |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                | 15,00  | 6,62    | 0,21   | 0,03    | 1,70   | 0,84                       | 0,27   | 6,78   | 7,89     |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                  | 14,00  | 123,76  | 0,00   | 14,00   | 0,00   | 0,00                       | 125,00 | 0,00   | 126,00   |
| SUBTOTAL                                                                                                      | 35,00  | 134,40  | 0,00   | 0,00    | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62   |
|                                                                                                               |        | 699,02  | 19,65  | 21,15   | 112,38 | 78,60                      | 190,31 | 449,60 | 718,41   |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 718,41   |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 26%      |
| ENTRADA: ENSALADA FRESCA                                                                                      |        |         |        |         |        |                            |        |        |          |
| ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) |        |         |        |         |        |                            |        |        |          |
| ALMUERZO :                                                                                                    |        |         |        |         |        |                            |        |        |          |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                | 150,00 | 538,50  | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75   |
| CARNE DE CERDO                                                                                                | 160,00 | 285,12  | 23,04  | 24,16   | 0,00   | 92,16                      | 217,44 | 0,00   | 309,60   |
| CEBOLLA                                                                                                       | 26,00  | 11,47   | 0,36   | 0,05    | 2,94   | 1,46                       | 0,47   | 11,75  | 13,63    |
| CAMOTE                                                                                                        | 100,00 | 116,00  | 1,20   | 0,20    | 27,60  | 4,80                       | 1,80   | 110,40 | 117,00   |
| SAL                                                                                                           | 2,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| PEPINILLOS                                                                                                    | 30,00  | 2,87    | 0,15   | 0,03    | 0,78   | 0,60                       | 0,27   | 3,12   | 3,99     |
| LECHUGA                                                                                                       | 30,00  | 5,42    | 0,45   | 0,06    | 1,17   | 1,80                       | 0,54   | 4,68   | 7,02     |
| LIMON                                                                                                         | 2,00   | 0,31    | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,73   | 0,85     |
| SAZONADOR BLANCO                                                                                              | 1,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| MAIZ MORADO                                                                                                   | 25,00  | 89,25   | 1,83   | 0,85    | 19,05  | 7,30                       | 7,65   | 76,20  | 91,15    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                | 8,00   | 70,72   | 0,00   | 8,00    | 0,00   | 0,00                       | 72,00  | 0,00   | 72,00    |
| TOMATE                                                                                                        | 10,00  | 1,88    | 0,08   | 0,02    | 0,43   | 0,32                       | 0,18   | 1,72   | 2,22     |
| LIMA                                                                                                          | 150,00 | 36,45   | 0,90   | 0,60    | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40    |
| AJOS                                                                                                          | 2,00   | 1,55    | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02     |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                  | 20,00  | 76,80   | 0,00   | 0,00    | 19,66  | 0,00                       | 0,00   | 78,34  | 78,64    |
| SUBTOTAL                                                                                                      |        | 1236,33 | 40,431 | 34,74   | 197,98 | 161,72                     | 312,68 | 791,92 | 1,266,3  |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1,266,32 |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 46%      |
| CENA ARROZ GRANEADO +SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION                                             |        |         |        |         |        |                            |        |        |          |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                | 90,00  | 323,10  | 7,38   | 0,45    | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65   |
| RES SIN HUESO                                                                                                 | 80,00  | 75,60   | 17,04  | 1,28    | 0,00   | 68,16                      | 11,52  | 0,00   | 79,68    |
| PAPA BLANCA                                                                                                   | 160,00 | 147,44  | 3,36   | 0,16    | 35,68  | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 157,60   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                  | 26,00  | 99,84   | 0,00   | 0,00    | 25,56  | 0,00                       | 0,00   | 102,23 | 102,23   |
| AJOS                                                                                                          | 3,00   | 2,32    | 0,17   | 0,02    | 0,91   | 0,67                       | 0,22   | 3,65   | 4,54     |
| SAL                                                                                                           | 2,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| TORONJIL                                                                                                      | 5,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                | 12,00  | 106,08  | 0,00   | 12,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00     |
| SUBTOTAL                                                                                                      |        | 754,38  | 27,95  | 13,91   | 132,17 | 111,79                     | 125,23 | 528,68 | 765,70   |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 765,70   |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 28%      |
| VCT (Gr.)                                                                                                     |        | 88,03   | 69,80  | 442,53  |        |                            |        |        |          |
| VCT (Kcal.)                                                                                                   |        | 352,12  | 628,21 | 1770,10 |        |                            |        |        |          |
| VCT (%)                                                                                                       |        | 13%     | 23%    | 64%     |        |                            |        |        |          |
|                                                                                                               |        |         |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750     |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

**Lauriano García Idrogo**  
DNI. N° 26641889

**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

**FORMATO - B**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL  
INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 07-21**

| ALIMENTO                                                                            | PESO   | Kcal.   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                     | (g)    |         | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA                      |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                              | 25,00  | 93,50   | 3,40   | 1,45    | 16,58  | 13,60                      | 13,05  | 66,30  | 92,30   |
| MACA                                                                                | 10,00  | 31,40   | 1,18   | 0,16    | 6,64   | 4,72                       | 1,44   | 26,56  | 32,72   |
| PAN                                                                                 | 90,00  | 261,90  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,90  |
| HUEVOS                                                                              | 60,00  | 71,91   | 8,10   | 5,04    | 1,14   | 32,40                      | 45,36  | 4,56   | 82,32   |
| ESPINACA                                                                            | 20,00  | 4,48    | 0,38   | 0,12    | 1,26   | 1,52                       | 1,08   | 5,04   | 7,64    |
| SAL                                                                                 | 2,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 20,00  | 76,80   | 0,00   | 0,00    | 19,66  | 0,00                       | 0,00   | 78,64  | 78,64   |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 8,00   | 70,72   | 0,00   | 8,00    | 0,00   | 0,00                       | 72,00  | 0,00   | 72,00   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 610,71  | 20,62  | 14,95   | 102,70 | 82,48                      | 134,55 | 410,78 | 627,81  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 627,81  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 23%     |
| ENTRADA: ENSALADA FRESCA                                                            |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + ZARZA + REFRESCO DE LIMONADA) + FRUTA |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                          |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 150,00 | 538,50  | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| CARNE DE CABRITO                                                                    | 160,00 | 351,36  | 27,20  | 30,40   | 0,00   | 108,80                     | 273,60 | 0,00   | 382,40  |
| FREJOL CASTILLA                                                                     | 60,00  | 198,00  | 13,50  | 1,08    | 34,98  | 64,00                      | 9,72   | 139,92 | 203,64  |
| TOMATE                                                                              | 10,00  | 1,88    | 0,08   | 0,02    | 0,43   | 0,32                       | 0,18   | 1,72   | 2,22    |
| CEBOLLA                                                                             | 20,00  | 8,82    | 0,28   | 0,04    | 0,43   | 0,32                       | 0,18   | 1,72   | 2,22    |
| AJI AMARILLO                                                                        | 5,00   | 1,50    | 0,05   | 0,04    | 0,44   | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 3,00   | 26,52   | 0,00   | 3,00    | 0,00   | 0,00                       | 27,00  | 0,00   | 27,00   |
| CULANTRO                                                                            | 10,00  | 2,86    | 0,33   | 0,13    | 0,70   | 1,32                       | 1,17   | 2,80   | 5,29    |
| LECHUGA                                                                             | 20,00  | 3,61    | 0,30   | 0,04    | 0,78   | 1,20                       | 0,36   | 3,12   | 4,68    |
| LIMA                                                                                | 150,00 | 36,45   | 0,90   | 0,60    | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| LIMON                                                                               | 10,00  | 1,53    | 0,05   | 0,02    | 0,97   | 0,20                       | 0,18   | 3,68   | 4,26    |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 5,00   | 19,20   | 0,00   | 0,00    | 4,92   | 0,00                       | 0,00   | 19,66  | 19,66   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 1191,78 | 55,10  | 36,13   | 171,63 | 220,39                     | 325,18 | 686,53 | 1232,10 |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1232,10 |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 45%     |
| ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + INFUSIÓN          |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| CENA:                                                                               |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| POLLO CON HUESO                                                                     | 100,00 | 153,00  | 18,20  | 10,20   | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00   | 164,60  |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 90,00  | 323,10  | 7,38   | 0,45    | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| PAPA BLANCA                                                                         | 120,00 | 110,58  | 2,52   | 0,12    | 26,76  | 10,08                      | 1,08   | 107,04 | 118,20  |
| TOMATE                                                                              | 35,00  | 6,58    | 0,28   | 0,07    | 1,51   | 1,12                       | 0,63   | 6,92   | 7,77    |
| CEBOLLA                                                                             | 35,00  | 15,44   | 0,49   | 0,07    | 3,96   | 1,95                       | 0,63   | 15,82  | 18,41   |
| BROCOLI                                                                             | 25,00  | 10,00   | 1,23   | 0,23    | 1,43   | 4,90                       | 2,03   | 5,70   | 12,63   |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 14,00  | 123,76  | 0,00   | 14,00   | 0,00   | 0,00                       | 126,00 | 0,00   | 126,00  |
| SAZONADOR BLANCO                                                                    | 1,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 32,00  | 122,88  | 0,00   | 0,00    | 31,46  | 0,00                       | 0,00   | 125,82 | 125,82  |
| ANIS                                                                                | 5,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 866,89  | 30,21  | 25,15   | 135,73 | 120,83                     | 226,36 | 542,92 | 890,10  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 890,10  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 32%     |
| VCT (Gr.)                                                                           |        | 105,92  | 76,23  | 410,06  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                         |        | 423,70  | 686,09 | 1640,23 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                             |        | 15%     | 25%    | 60%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

100039

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 08-22**

| ALIMENTO                                                                            | PESO   | Kcal.   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                     | (g)    |         | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : Avena con leche + 03 panes con huevo frito                               |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| AVENA                                                                               | 25,00  | 86,75   | 3,33   | 1,00    | 18,00  | 13,30                      | 9,00   | 72,00  | 101,15  |
| LECHE EVAPORADA                                                                     | 70,00  | 100,10  | 4,90   | 5,67    | 7,63   | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                                 | 90,00  | 261,90  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| HUEVOS                                                                              | 60,00  | 71,91   | 8,10   | 5,04    | 1,14   | 32,40                      | 45,36  | 4,56   | 82,32   |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 5,00   | 44,20   | 0,00   | 5,00    | 0,00   | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 24,00  | 92,16   | 0,00   | 0,00    | 23,59  | 0,00                       | 0,00   | 94,37  | 94,37   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 657,02  | 23,89  | 16,89   | 107,78 | 95,54                      | 152,01 | 431,13 | 678,68  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 678,68  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 25%     |
| ENTRADA: CEVICHE DE TOYO                                                            |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFresco DE (LIMA) |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 150,00 | 538,50  | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| POLLO CON HUESO                                                                     | 160,00 | 244,80  | 29,12  | 16,32   | 0,00   | 116,48                     | 146,88 | 0,00   | 263,36  |
| TOYO                                                                                | 120,00 | 97,61   | 22,44  | 0,48    | 0,00   | 89,76                      | 4,32   | 0,00   | 94,08   |
| LIMON                                                                               | 10,00  | 1,53    | 0,05   | 0,02    | 0,97   | 0,20                       | 0,18   | 3,38   | 4,26    |
| FREJOL CASTILLA                                                                     | 60,00  | 198,00  | 13,50  | 1,08    | 34,98  | 54,00                      | 9,72   | 139,92 | 203,64  |
| CEBOLLA                                                                             | 15,00  | 6,62    | 0,21   | 0,03    | 1,70   | 0,84                       | 0,27   | 6,78   | 7,89    |
| ROCOTO                                                                              | 2,00   | 0,72    | 0,02   | 0,10    | 0,16   | 0,10                       | 0,30   | 0,66   | 1,65    |
| SAL                                                                                 | 2,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SILLAO                                                                              | 10,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PEPINILLOS                                                                          | 15,00  | 1,44    | 0,08   | 0,02    | 0,39   | 0,30                       | 0,14   | 1,56   | 2,09    |
| SAZONADOR BLANCO                                                                    | 1,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 3,00   | 26,52   | 0,00   | 3,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| LIMA                                                                                | 40,00  | 9,72    | 0,24   | 0,16    | 2,36   | 0,96                       | 1,44   | 9,44   | 11,84   |
| AJOS                                                                                | 150,00 | 36,45   | 0,90   | 0,60    | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 8,00   | 30,72   | 0,00   | 0,00    | 7,86   | 0,00                       | 0,00   | 31,46  | 31,46   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 1194,17 | 78,971 | 22,57   | 174,58 | 315,88                     | 203,14 | 698,32 | 1217,35 |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1217,35 |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 44%     |
| CENA                                                                                |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSIÓN                                 |        |         |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 50,00  | 179,50  | 4,10   | 0,25    | 38,90  | 16,40                      | 2,25   | 155,60 | 174,25  |
| RES SIN HUESO                                                                       | 100,00 | 94,50   | 21,30  | 1,60    | 0,00   | 85,20                      | 14,40  | 0,00   | 99,60   |
| PAPA BLANCA                                                                         | 160,00 | 147,44  | 3,36   | 0,16    | 35,68  | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 167,60  |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 38,00  | 145,92  | 0,00   | 0,00    | 37,35  | 0,00                       | 0,00   | 149,42 | 149,42  |
| PAN                                                                                 | 60,00  | 174,60  | 5,04   | 0,12    | 38,28  | 20,16                      | 1,08   | 153,12 | 174,36  |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SAL                                                                                 | 2,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| TORONJIL                                                                            | 5,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 10,00  | 88,40   | 0,00   | 10,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ZANAHORIA                                                                           | 10,00  | 3,90    | 0,06   | 0,05    | 0,92   | 0,24                       | 0,45   | 3,68   | 4,27    |
| APIO                                                                                | 5,00   | 1,00    | 0,04   | 0,01    | 0,24   | 0,14                       | 0,09   | 0,96   | 1,19    |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 836,80  | 34,01  | 12,21   | 151,98 | 136,03                     | 109,25 | 607,93 | 853,81  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 853,81  |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 31%     |
| VCT (Gr.)                                                                           |        | 136,86  | 51,67  | 434,35  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                         |        | 547,45  | 465,00 | 1737,38 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                             |        | 20%     | 17%    | 63%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                     |        |         |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

  
**Lauriano García Idrogo**  
 DNI. N° 26641889

  
**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
 BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
 C.N.P 5897

000038

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 09-23**

| ALIMENTO                                                                               | PESO   | Kcal.   | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |         | TOTAL   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                        | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.   |         |
| DESAYUNO :<br>LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO                                     |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| LECHE EVAPORADA                                                                        | 120,00 | 171,60  | 8,40    | 9,72   | 13,08  | 33,60                      | 87,48  | 52,320  | 173,40  |
| COCOA                                                                                  | 10,00  | 40,40   | 1,90    | 1,71   | 4,78   | 7,60                       | 15,39  | 19,120  | 42,11   |
| QUESO                                                                                  | 60,00  | 103,80  | 9,78    | 6,18   | 2,04   | 39,12                      | 55,62  | 8,160   | 102,90  |
| PAN                                                                                    | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,680 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                           | 36,00  | 138,24  | 0,00    | 0,00   | 35,39  | 0,00                       | 0,00   | 141,552 | 141,55  |
| SUBTOTAL                                                                               |        | 715,94  | 27,64   | 17,79  | 112,71 | 110,56                     | 160,11 | 450,83  | 721,50  |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |         | 721,50  |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |         | 26%     |
| ENTRADA: ENSALADA                                                                      |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA +REFRESCO (LIMONADA)<br>+ ENSALADA + FRUTA |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ALMUERZO :                                                                             |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                         | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80  | 522,75  |
| RES CON HUESO                                                                          | 160,00 | 142,80  | 34,08   | 2,56   | 0,00   | 136,32                     | 23,04  | 0,00    | 159,36  |
| FREJOL PANAMITO                                                                        | 60,00  | 201,60  | 12,90   | 1,02   | 36,42  | 51,60                      | 9,18   | 145,68  | 206,46  |
| ACEITE VEGETAL                                                                         | 10,00  | 88,40   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00                       | 90,00  | 0,00    | 90,00   |
| CEBOLLA                                                                                | 35,00  | 15,44   | 0,49    | 0,07   | 3,96   | 1,96                       | 0,63   | 15,82   | 18,41   |
| LECHUGA                                                                                | 50,00  | 9,03    | 0,75    | 0,10   | 1,95   | 3,00                       | 0,50   | 7,80    | 11,70   |
| TOMATE                                                                                 | 30,00  | 5,64    | 0,24    | 0,06   | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16    | 6,66    |
| PEPINILLOS                                                                             | 35,00  | 3,35    | 0,18    | 0,04   | 0,91   | 0,70                       | 0,32   | 3,64    | 4,66    |
| AJOS                                                                                   | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43    | 3,02    |
| AJI AMARILLO                                                                           | 2,00   | 0,60    | 0,02    | 0,01   | 0,18   | 0,07                       | 0,13   | 0,70    | 0,90    |
| PALILLO MOLIDO                                                                         | 2,00   | 1,08    | 0,01    | 0,07   | 0,11   | 0,03                       | 0,65   | 0,46    | 1,14    |
| NARANJA DE MESA                                                                        | 150,00 | 124,88  | 1,80    | 0,30   | 16,35  | 7,20                       | 2,70   | 65,40   | 75,30   |
| SAZONADOR BLANCO                                                                       | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| LIMON                                                                                  | 12,00  | 1,84    | 0,06    | 0,02   | 1,16   | 0,24                       | 0,22   | 4,66    | 5,11    |
| AZUCAR RUBIA                                                                           | 26,00  | 99,84   | 0,00    | 0,00   | 25,56  | 0,00                       | 0,00   | 102,23  | 102,23  |
| SAL                                                                                    | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                               |        | 1234,53 | 62,933  | 15,02  | 205,20 | 251,73                     | 135,19 | 820,78  | 1207,70 |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |         | 1207,70 |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 44%     |
| ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION                        |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| CENA                                                                                   |        |         |         |        |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                         | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08  | 313,65  |
| POLLO CON HUESO                                                                        | 100,00 | 153,00  | 18,20   | 10,20  | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00    | 164,60  |
| PEPINILLOS                                                                             | 50,00  | 4,79    | 0,25    | 0,05   | 1,30   | 1,00                       | 0,45   | 5,20    | 6,65    |
| TOMATE                                                                                 | 35,00  | 6,58    | 0,28    | 0,07   | 1,51   | 1,12                       | 0,53   | 6,02    | 7,77    |
| CEBOLLA                                                                                | 38,00  | 16,76   | 0,53    | 0,08   | 4,29   | 2,13                       | 0,68   | 17,18   | 19,99   |
| LIMON                                                                                  | 2,00   | 0,31    | 0,01    | 0,00   | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78    | 0,85    |
| PAPA BLANCA                                                                            | 130,00 | 119,80  | 2,73    | 0,13   | 28,99  | 10,92                      | 1,17   | 115,96  | 128,05  |
| ACEITE VEGETAL                                                                         | 9,00   | 79,56   | 0,00    | 9,00   | 0,00   | 0,00                       | 81,00  | 0,00    | 81,00   |
| HIERBA LUISA                                                                           | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                           | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30   | 98,30   |
| SAL                                                                                    | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                               |        | 799,89  | 29,382  | 19,98  | 130,88 | 117,53                     | 179,82 | 523,51  | 820,86  |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |         | 820,86  |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 30%     |
| VCT (Gr.)                                                                              | 119,96 | 52,79   | 448,78  |        |        |                            |        |         |         |
| VCT (Kcal.)                                                                            | 479,82 | 475,12  | 1795,12 |        |        |                            |        |         |         |
| VCT (%)                                                                                | 17%    | 17%     | 65%     |        |        |                            |        |         |         |
|                                                                                        |        |         |         |        |        | V.C.T. MENU                |        |         | 2750    |

CONTRATISTA

**Lauriano García Idrogo**  
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 70-24

| ALIMENTO                                                                          | PESO   | Kcal.   | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                   | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO                |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                            | 25,00  | 93,50   | 3,40    | 1,45   | 16,58  | 13,60                      | 13,05  | 66,30  | 92,85   |
| AVENA                                                                             | 20,00  | 69,40   | 2,66    | 0,80   | 14,40  | 10,64                      | 7,20   | 57,60  | 75,44   |
| PAN                                                                               | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| ATUN                                                                              | 150,00 | 140,50  | 12,10   | 10,25  | 0,00   | 48,40                      | 92,25  | 0,00   | 140,65  |
| CEBOLLA                                                                           | 30,00  | 13,23   | 0,42    | 0,06   | 3,39   | 1,68                       | 0,54   | 13,56  | 15,78   |
| LIMON                                                                             | 1,00   | 0,15    | 0,01    | 0,00   | 0,10   | 0,02                       | 0,02   | 0,39   | 0,43    |
| AZUCAR RUBIA                                                                      | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                          |        | 674,68  | 26,15   | 12,74  | 116,46 | 104,58                     | 114,68 | 465,83 | 685,09  |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 685,09  |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 25%     |
| ENTRADA: ENSALADA MIXTA                                                           |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (PIÑA) |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                    | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| POLLO CON HUESO                                                                   | 160,00 | 244,80  | 29,12   | 16,32  | 0,00   | 116,48                     | 146,88 | 0,00   | 263,36  |
| ZANAHORIA                                                                         | 20,00  | 7,79    | 0,12    | 0,10   | 1,84   | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| CHOCLO DESGRANADO                                                                 | 15,00  | 22,50   | 0,57    | 0,15   | 4,40   | 2,28                       | 1,35   | 17,58  | 21,21   |
| AJI AMARILLO                                                                      | 1,00   | 0,30    | 0,01    | 0,01   | 0,09   | 0,04                       | 0,06   | 0,35   | 0,45    |
| ZAPALLO                                                                           | 30,00  | 7,80    | 0,21    | 0,06   | 1,92   | 0,84                       | 0,54   | 7,68   | 9,06    |
| AJOS                                                                              | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SAL                                                                               | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                    | 10,00  | 88,40   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PAPA BLANCA                                                                       | 100,00 | 92,15   | 2,10    | 0,10   | 22,30  | 8,40                       | 0,20   | 89,20  | 98,50   |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                   | 20,00  | 16,96   | 1,42    | 0,12   | 3,76   | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| TOMATE                                                                            | 30,00  | 5,64    | 0,24    | 0,06   | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16   | 6,66    |
| PIÑA                                                                              | 40,00  | 9,73    | 0,16    | 0,08   | 3,92   | 0,64                       | 0,72   | 15,68  | 17,04   |
| SAZONADOR BLANCO                                                                  | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA DE MESA                                                                   | 150,00 | 51,30   | 1,80    | 0,30   | 16,35  | 7,20                       | 2,70   | 65,40  | 75,30   |
| AZUCAR RUBIA                                                                      | 21,00  | 80,64   | 0,00    | 0,00   | 20,64  | 0,00                       | 0,00   | 82,57  | 82,57   |
| SUBTOTAL                                                                          |        | 1168,06 | 48,16   | 28,06  | 193,81 | 192,64                     | 262,57 | 775,23 | 1220,47 |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1220,47 |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 44%     |
| CENA                                                                              |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + ENSALADA + INFUSION                  |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                    | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| PESCADO                                                                           | 130,00 | 150,93  | 28,08   | 5,07   | 0,39   | 112,32                     | 45,63  | 1,56   | 159,51  |
| TOMATE                                                                            | 35,00  | 6,58    | 0,28    | 0,07   | 1,51   | 1,12                       | 0,53   | 6,02   | 7,77    |
| LENTEJAS SECAS                                                                    | 60,00  | 203,40  | 13,56   | 0,60   | 36,60  | 54,24                      | 5,40   | 146,40 | 206,04  |
| LECHUGA                                                                           | 40,00  | 7,22    | 0,60    | 0,08   | 1,56   | 2,40                       | 0,72   | 6,24   | 9,36    |
| SAL                                                                               | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                    | 6,00   | 53,04   | 0,00    | 6,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                      | 24,00  | 92,16   | 0,00    | 0,00   | 23,59  | 0,00                       | 0,00   | 94,37  | 94,37   |
| TORONJIL                                                                          | 10,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                          |        | 836,43  | 49,90   | 12,27  | 133,67 | 199,60                     | 110,43 | 534,67 | 844,70  |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |        | 844,70  |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 31%     |
| VCT (Gr.)                                                                         | 124,21 | 53,08   | 443,94  |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                       | 496,82 | 477,68  | 1775,75 |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                           | 18%    | 17%     | 65%     |        |        |                            |        |        |         |
|                                                                                   |        |         |         |        |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 11-25

| ALIMENTO                                                                  | PESO   | Kcal    | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                           | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                       |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                    | 25,00  | 93,50   | 3,40    | 1,45   | 16,58  | 13,60                      | 13,05  | 66,30  | 92,95   |
| LECHE EVAPORADA                                                           | 70,00  | 100,10  | 4,90    | 5,67   | 7,63   | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                       | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,54                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| ACEITUNA                                                                  | 60,00  | 156,86  | 0,48    | 19,26  | 4,38   | 1,92                       | 173,34 | 17,52  | 192,78  |
| AZUCAR RUBIA                                                              | 34,00  | 130,56  | 0,00    | 0,00   | 33,42  | 0,00                       | 0,00   | 133,69 | 133,69  |
| SUBTOTAL                                                                  |        | 742,92  | 16,34   | 26,56  | 119,43 | 65,36                      | 239,04 | 477,71 | 782,11  |
|                                                                           |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 782,11  |
|                                                                           |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 28%     |
| ENTRADA: ENSALADA MIXTA                                                   |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA  |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                            | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| MONDONGO DE RES                                                           | 150,00 | 156,00  | 25,35   | 5,25   | 0,00   | 101,40                     | 47,25  | 0,00   | 148,65  |
| ZANAHORIA                                                                 | 30,00  | 11,69   | 0,18    | 0,15   | 2,76   | 0,72                       | 1,35   | 11,04  | 13,11   |
| AJI AMARILLO                                                              | 5,00   | 1,50    | 0,05    | 0,04   | 0,44   | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| AJOS                                                                      | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| SAL                                                                       | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                            | 12,00  | 106,08  | 0,00    | 12,00  | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PAPA BLANCA                                                               | 160,00 | 147,44  | 3,36    | 0,16   | 35,68  | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 167,60  |
| TOMATE                                                                    | 55,00  | 10,35   | 0,44    | 0,11   | 2,37   | 1,76                       | 0,98   | 9,46   | 12,21   |
| CEBOLLA                                                                   | 60,00  | 26,46   | 0,84    | 0,12   | 6,78   | 3,36                       | 1,08   | 27,12  | 31,56   |
| SAZONADOR BLANCO                                                          | 1,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA DE MESA                                                           | 150,00 | 51,30   | 1,80    | 0,30   | 16,35  | 7,20                       | 2,70   | 65,40  | 75,30   |
| AZUCAR RUBIA                                                              | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| TORONJIL                                                                  | 10,00  | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                  |        | 1146,86 | 44,43   | 18,89  | 206,26 | 177,71                     | 170,02 | 825,03 | 1172,76 |
|                                                                           |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1172,76 |
|                                                                           |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 43%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                            | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| CARNE DE PAVITA                                                           | 100,00 | 241,20  | 20,10   | 20,20  | 0,00   | 80,40                      | 181,80 | 0,00   | 262,20  |
| TOMATE                                                                    | 30,00  | 5,64    | 0,24    | 0,06   | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16   | 6,66    |
| PIMIENTO MORRON                                                           | 18,00  | 5,23    | 0,27    | 0,09   | 1,39   | 1,08                       | 0,81   | 5,54   | 7,43    |
| AJI AMARILLO                                                              | 3,00   | 0,90    | 0,03    | 0,02   | 0,26   | 0,11                       | 0,19   | 1,96   | 1,35    |
| PEPINILLOS                                                                | 30,00  | 2,87    | 0,15    | 0,03   | 0,78   | 0,60                       | 0,27   | 3,12   | 3,99    |
| LIMON                                                                     | 2,00   | 0,31    | 0,01    | 0,00   | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| CEBOLLA                                                                   | 20,00  | 8,82    | 0,28    | 0,04   | 2,26   | 1,12                       | 0,35   | 9,04   | 10,52   |
| SAL                                                                       | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                            | 10,00  | 88,40   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                              | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| TORONJIL                                                                  | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                  |        | 772,47  | 28,46   | 30,90  | 100,77 | 113,83                     | 278,06 | 403,08 | 794,96  |
|                                                                           |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |        | 794,96  |
|                                                                           |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 29%     |
| VCT (Gr.)                                                                 | 89,22  | 76,35   | 426,45  |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal)                                                                | 356,90 | 687,11  | 1705,82 |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                   | 13%    | 25%     | 62%     |        |        |                            |        |        |         |
| V.C.T. MENU                                                               |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
|                                                                           |        |         |         |        |        |                            |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo  
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 12-26**

| ALIMENTO                                                                            | PESO   | Kcal.   | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                     | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA)                 |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| SOYA                                                                                | 25,00  | 100,25  | 7,05    | 4,73   | 8,93   | 28,20                      | 42,53  | 35,70  | 106,43  |
| PAN                                                                                 | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,44  |
| POLLO SIN HUESO                                                                     | 50,00  | 80,75   | 9,10    | 5,10   | 0,00   | 36,40                      | 45,90  | 0,00   | 82,30   |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 10,00  | 88,40   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00                       | 90,00  | 0,00   | 90,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 627,30  | 23,71   | 20,01  | 90,92  | 94,84                      | 180,05 | 363,68 | 638,57  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 638,57  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 23%     |
| ENTRADA: ENSALADA                                                                   |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + ENSALADA + MENESTRA+ FRUTA + REFresco DE (NARANJA) |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                          |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| PESCADO                                                                             | 150,00 | 174,15  | 32,40   | 5,85   | 0,45   | 129,60                     | 52,65  | 1,80   | 184,05  |
| CEBOLLA                                                                             | 45,00  | 19,85   | 0,63    | 0,09   | 5,09   | 2,52                       | 0,81   | 20,34  | 23,67   |
| TOMATE                                                                              | 45,00  | 8,46    | 0,36    | 0,09   | 1,94   | 1,44                       | 0,81   | 7,74   | 9,99    |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 20,00  | 176,80  | 0,00    | 20,00  | 0,00   | 0,00                       | 180,00 | 0,00   | 180,00  |
| LENTEJAS SECAS                                                                      | 60,00  | 203,40  | 13,56   | 0,60   | 36,60  | 54,24                      | 5,40   | 146,40 | 206,04  |
| SAL                                                                                 | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| NARANJA AGRIA                                                                       | 40,00  | 13,20   | 0,20    | 0,08   | 3,28   | 0,80                       | 0,72   | 13,12  | 14,64   |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 25,00  | 96,00   | 0,00    | 0,00   | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| LIMA                                                                                | 150,00 | 81,00   | 0,90    | 0,60   | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 1312,91 | 60,46   | 28,08  | 198,08 | 241,85                     | 252,68 | 792,33 | 1286,86 |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1286,86 |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 47%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS+ ENSALDA + INFUSION        |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| CARNE DE GALLINA                                                                    | 100,00 | 108,00  | 20,60   | 3,60   | 0,00   | 82,40                      | 32,40  | 0,00   | 114,80  |
| ARROZ SUPERIOR                                                                      | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 290,08 | 313,65  |
| LECHUGA                                                                             | 30,00  | 5,42    | 0,45    | 0,06   | 1,17   | 1,80                       | 0,54   | 4,63   | 7,02    |
| ZANAHORIA                                                                           | 20,00  | 7,79    | 0,12    | 0,10   | 1,84   | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| TOMATE                                                                              | 40,00  | 7,52    | 0,32    | 0,08   | 1,72   | 1,28                       | 0,72   | 6,88   | 8,88    |
| PEPINILLOS                                                                          | 35,00  | 3,35    | 0,18    | 0,04   | 0,91   | 0,70                       | 0,32   | 3,64   | 4,66    |
| LIMON                                                                               | 2,00   | 0,31    | 0,01    | 0,00   | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| PAPA BLANCA                                                                         | 110,00 | 101,37  | 2,31    | 0,11   | 24,53  | 9,24                       | 0,89   | 98,12  | 108,35  |
| ACEITE VEGETAL                                                                      | 13,00  | 114,92  | 0,00    | 13,00  | 0,00   | 0,00                       | 117,00 | 0,00   | 117,00  |
| AJOS                                                                                | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                        | 35,00  | 134,40  | 0,00    | 0,00   | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62  |
| ANIS                                                                                | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                            |        | 807,72  | 31,48   | 17,46  | 135,40 | 125,91                     | 157,10 | 541,59 | 824,59  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |        | 824,59  |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 30%     |
| VCT (Gr.)                                                                           | 115,65 | 65,54   | 424,40  |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                         | 462,60 | 589,82  | 1697,60 |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                             | 17%    | 21%     | 62%     |        |        |                            |        |        |         |
|                                                                                     |        |         |         |        |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

**Lauriano Garcia Idrogo**  
DNI. N° 26641889

**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL  
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 13-29

| ALIMENTO                                                                                                      | PESO   | Kcal    | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                               | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS                                                        |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| KIWICHA                                                                                                       | 25,00  | 94,25   | 3,38    | 1,78   | 16,13  | 13,50                      | 15,98  | 64,50  | 93,96   |
| PAN                                                                                                           | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,72                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| HUEVOS                                                                                                        | 60,00  | 71,91   | 8,10    | 5,04   | 1,14   | 5,14                       | 45,36  | 4,56   | 82,32   |
| ESPINACA                                                                                                      | 15,00  | 3,36    | 0,29    | 0,09   | 0,95   | 1,14                       | 0,81   | 3,78   | 5,73    |
| TOMATE                                                                                                        | 15,00  | 2,82    | 0,12    | 0,03   | 0,65   | 0,48                       | 0,27   | 2,58   | 3,33    |
| CEBOLLA                                                                                                       | 15,00  | 6,62    | 0,21    | 0,03   | 1,70   | 0,84                       | 0,27   | 6,78   | 7,89    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                | 14,00  | 123,76  | 0,00    | 14,00  | 0,00   | 0,00                       | 126,00 | 0,00   | 126,00  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                  | 35,00  | 134,40  | 0,00    | 0,00   | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62  |
| SUBTOTAL                                                                                                      |        | 699,02  | 19,65   | 21,15  | 112,38 | 78,60                      | 190,31 | 449,50 | 718,41  |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 718,41  |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 26%     |
| ENTRADA: ENSALADA FRESCA                                                                                      |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                                                    |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| CARNE DE CERDO                                                                                                | 160,00 | 285,12  | 23,04   | 24,16  | 0,00   | 92,16                      | 217,44 | 0,00   | 309,60  |
| CEBOLLA                                                                                                       | 26,00  | 11,47   | 0,36    | 0,05   | 2,94   | 1,46                       | 0,47   | 11,75  | 13,68   |
| CAMOTE                                                                                                        | 100,00 | 116,00  | 1,20    | 0,20   | 27,60  | 4,80                       | 1,80   | 110,40 | 117,00  |
| SAL                                                                                                           | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PEPINILLOS                                                                                                    | 30,00  | 2,87    | 0,15    | 0,03   | 0,78   | 0,60                       | 0,27   | 3,12   | 2,99    |
| LECHUGA                                                                                                       | 30,00  | 5,42    | 0,45    | 0,06   | 1,17   | 1,80                       | 0,54   | 4,68   | 7,02    |
| LIMON                                                                                                         | 2,00   | 0,31    | 0,01    | 0,00   | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| SAZONADOR BLANCO                                                                                              | 1,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| MAIZ MORADO                                                                                                   | 25,00  | 89,25   | 1,83    | 0,85   | 19,05  | 7,30                       | 7,65   | 76,20  | 91,15   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                | 8,00   | 70,72   | 0,00    | 8,00   | 0,00   | 0,00                       | 72,00  | 0,00   | 72,00   |
| TOMATE                                                                                                        | 10,00  | 1,88    | 0,08    | 0,02   | 0,43   | 0,32                       | 0,18   | 1,72   | 2,22    |
| LIMA                                                                                                          | 150,00 | 36,45   | 0,90    | 0,60   | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| AJOS                                                                                                          | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                  | 20,00  | 76,80   | 0,00    | 0,00   | 19,66  | 0,00                       | 0,00   | 78,54  | 78,64   |
| SUBTOTAL                                                                                                      |        | 1236,33 | 40,431  | 34,74  | 197,98 | 161,72                     | 312,68 | 791,92 | 1266,32 |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1266,32 |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 46%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION                                            |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| RES SIN HUESO                                                                                                 | 80,00  | 75,60   | 17,04   | 1,28   | 0,00   | 68,16                      | 11,52  | 0,00   | 79,68   |
| PAPA BLANCA                                                                                                   | 160,00 | 147,44  | 3,36    | 0,16   | 35,68  | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 157,60  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                  | 26,00  | 99,84   | 0,00    | 0,00   | 25,56  | 0,00                       | 0,00   | 102,23 | 102,23  |
| AJOS                                                                                                          | 3,00   | 2,32    | 0,17    | 0,02   | 0,91   | 0,67                       | 0,22   | 3,55   | 4,54    |
| SAL                                                                                                           | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| TORONJIL                                                                                                      | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                | 12,00  | 106,08  | 0,00    | 12,00  | 0,00   | 0,00                       | 108,00 | 0,00   | 108,00  |
| SUBTOTAL                                                                                                      |        | 754,38  | 27,95   | 13,91  | 132,17 | 111,79                     | 125,23 | 523,68 | 765,70  |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |        | 765,70  |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 23%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                     | 38,03  | 69,80   | 442,53  |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                   | 352,12 | 628,21  | 1770,10 |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                       | 13%    | 23%     | 64%     |        |        |                            |        |        |         |
|                                                                                                               |        |         |         |        |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

000033

**FORMATO - B**  
**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL**  
**INPE DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 14-28**

| ALIMENTO                                                                                        | PESO   | Kcal.   | PROT    | GRASAS | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|--------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                 | (g)    |         | (g)     | (g)    | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA                                  |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                                          |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| MACA                                                                                            | 25,00  | 93,50   | 3,40    | 1,45   | 16,58  | 13,60                      | 13,05  | 66,30  |         |
| PAN                                                                                             | 10,00  | 31,40   | 1,18    | 0,16   | 6,64   | 4,72                       | 1,44   | 26,56  |         |
| HUEVOS                                                                                          | 90,00  | 261,90  | 7,56    | 0,18   | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 |         |
| ESPINACA                                                                                        | 60,00  | 71,91   | 8,10    | 5,04   | 1,14   | 32,40                      | 45,36  | 4,56   |         |
| SAL                                                                                             | 20,00  | 4,48    | 0,38    | 0,12   | 1,26   | 1,00                       | 1,08   | 5,04   |         |
| AZUCAR RUBIA                                                                                    | 2,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   |         |
| ACEITE VEGETAL                                                                                  | 20,00  | 76,80   | 0,00    | 0,00   | 19,66  | 0,00                       | 0,00   | 78,64  |         |
| SUBTOTAL                                                                                        | 8,00   | 70,72   | 0,00    | 8,00   | 0,00   | 0,00                       | 72,00  | 0,00   |         |
|                                                                                                 |        | 610,71  | 20,62   | 14,95  | 102,70 | 82,48                      | 134,55 | 410,78 | 627,81  |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 627,81  |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 23%     |
| ENTRADA: ENSALADA FRESCA                                                                        |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + ZARZA + REFresco DE (LIMONADA) + FRUTA |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                  | 150,00 | 538,50  | 12,30   | 0,75   | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| CARNE DE CABRITO                                                                                | 160,00 | 351,36  | 27,20   | 30,40  | 0,00   | 108,80                     | 273,60 | 0,00   | 382,40  |
| FREJOL CASTILLA                                                                                 | 60,00  | 198,00  | 13,50   | 1,08   | 34,98  | 54,00                      | 9,72   | 139,92 | 203,64  |
| TOMATE                                                                                          | 10,00  | 1,88    | 0,08    | 0,02   | 0,43   | 0,32                       | 0,18   | 1,72   | 2,22    |
| CEBOLLA                                                                                         | 20,00  | 8,82    | 0,28    | 0,04   | 2,26   | 1,12                       | 0,36   | 9,04   | 10,52   |
| AJI AMARILLO                                                                                    | 5,00   | 1,50    | 0,05    | 0,04   | 0,44   | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                  | 3,00   | 26,52   | 0,00    | 3,00   | 0,00   | 0,00                       | 27,00  | 0,00   | 27,00   |
| CULANTRO                                                                                        | 10,00  | 2,86    | 0,38    | 0,13   | 0,70   | 1,32                       | 1,17   | 2,80   | 5,29    |
| LECHUGA                                                                                         | 20,00  | 3,61    | 0,30    | 0,04   | 0,78   | 1,20                       | 0,36   | 3,12   | 4,68    |
| LIMA                                                                                            | 150,00 | 36,45   | 0,90    | 0,60   | 8,85   | 3,60                       | 5,40   | 35,40  | 44,40   |
| LIMON                                                                                           | 10,00  | 1,53    | 0,05    | 0,02   | 0,97   | 0,20                       | 0,18   | 3,88   | 4,26    |
| AJOS                                                                                            | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                    | 5,00   | 19,20   | 0,00    | 0,00   | 4,92   | 0,00                       | 0,00   | 19,56  | 15,66   |
| SUBTOTAL                                                                                        |        | 1191,78 | 55,10   | 36,13  | 171,63 | 220,39                     | 325,18 | 686,53 | 1232,10 |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1232,10 |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 45%     |
| CENA: ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + INFUSIÓN                |        |         |         |        |        |                            |        |        |         |
| POLLO CON HUESO                                                                                 | 100,00 | 153,00  | 18,20   | 10,20  | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00   | 164,60  |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                  | 90,00  | 323,10  | 7,38    | 0,45   | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| PAPA BLANCA                                                                                     | 120,00 | 110,58  | 2,52    | 0,12   | 26,76  | 10,08                      | 1,08   | 107,04 | 118,20  |
| TOMATE                                                                                          | 35,00  | 6,58    | 0,28    | 0,07   | 1,51   | 1,12                       | 0,33   | 6,02   | 7,77    |
| CEBOLLA                                                                                         | 35,00  | 15,44   | 0,49    | 0,07   | 3,96   | 1,96                       | 0,63   | 15,82  | 18,41   |
| BROCOLI                                                                                         | 25,00  | 10,00   | 1,23    | 0,23   | 1,43   | 4,90                       | 2,03   | 5,70   | 12,63   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                  | 14,00  | 123,76  | 0,00    | 14,00  | 0,00   | 0,00                       | 126,00 | 0,00   | 126,00  |
| SAZONADOR BLANCO                                                                                | 1,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AJOS                                                                                            | 2,00   | 1,55    | 0,11    | 0,02   | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                    | 32,00  | 122,88  | 0,00    | 0,00   | 31,46  | 0,00                       | 0,00   | 125,82 | 125,82  |
| ANIS                                                                                            | 5,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                        |        | 866,89  | 30,21   | 25,15  | 135,73 | 120,83                     | 226,36 | 542,92 | 890,10  |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | V.C. CENA                  |        |        | 890,10  |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 32%     |
| VCT (Gr.)                                                                                       | 105,92 | 76,23   | 410,06  |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                     | 423,70 | 686,09  | 1640,23 |        |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                         | 15%    | 25%     | 60%     |        |        |                            |        |        |         |
|                                                                                                 |        |         |         |        |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2750    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
**BROMATOLOGO NUTRICIONISTA**  
**C.N.P. 5897**

**Lauriano García Idrogo**  
**DNI. N° 26641889**

# RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES

DEL 21 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

000032

MENÚS CON APOORTE CALÓRICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DÍA

| N° DE MENÚ | FECHA      | DETALLE DEL MENÚ |                                                                                                                                |
|------------|------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | LUNES      | DESAYUNO         | KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA                                                                                      |
|            | 21/01/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                         |
| 2          | MARTES     | CENA             | AGUADITO DE POLLO                                                                                                              |
|            | 22/01/2019 | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES + 01 FRUTA (PLATANO DE SEDA)                                                                          |
| 3          | MIERCOLES  | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)              |
|            | 23/01/2019 | CENA             | SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO                                                                                                  |
| 4          | JUEVES     | DESAYUNO         | CHUFLA + 03 PANES CON CONSERVA DE PESCADO EN SARZA                                                                             |
|            | 24/01/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)      |
| 5          | VIERNES    | CENA             | SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                                            |
|            | 25/01/2019 | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG                                                                                         |
| 6          | SABADO     | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                |
|            | 26/01/2019 | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSIÓN                                                              |
| 7          | DOMINGO    | DESAYUNO         | LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                                  |
|            | 27/01/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE) |
| 8          | LUNES      | CENA             | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSIÓN                                                                                        |
|            | 28/01/2019 | DESAYUNO         | QUINUA + 03 PANES CON QUESO                                                                                                    |
| 9          | MARTES     | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                        |
|            | 29/01/2019 | CENA             | MAIZENA CON LECHE + 02 PANES                                                                                                   |
| 10         | MIERCOLES  | DESAYUNO         | AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO                                                                                             |
|            | 30/01/2019 | ALMUERZO         | TALLARINES ROJOS + GUIZO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)                  |
| 11         | JUEVES     | CENA             | ARROZ GRANEADO + GUIZO DE POLLO CON HUESO + INFUSIÓN                                                                           |
|            | 31/01/2019 | DESAYUNO         | KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA                                                                                      |
| 12         | VIERNES    | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                         |
|            | 01/02/2019 | CENA             | AGUADITO DE POLLO                                                                                                              |
| 13         | SABADO     | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA                                                                                         |
|            | 02/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)              |
| 14         | DOMINGO    | CENA             | SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO                                                                                                  |
|            | 03/02/2019 | DESAYUNO         | CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA                                                                                                |
| 15         | LUNES      | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)      |
|            | 04/02/2019 | CENA             | SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                                            |
| 16         | MARTES     | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG                                                                                         |
|            | 05/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSIÓN                                                              |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

**RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES**  
**DEL 21 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019**

000031

MENÚS CON APORTE CALÓRICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DÍA

| Nº DE MENÚ | FECHA      | DETALLE DEL MENÚ |                                                                                                                                |
|------------|------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17         | MIÉRCOLES  | DESAYUNO         | CHUFLA + 03 PANES CON CONSERVA DE PESCADO EN SARZA                                                                             |
|            | 06/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)      |
|            |            | CENA             | SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                                            |
| 18         | JUEVES     | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA                                                                                       |
|            | 07/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSIÓN                                                              |
| 19         | VIERNES    | DESAYUNO         | LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                                  |
|            | 08/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE) |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSIÓN                                                                                        |
| 20         | SABADO     | DESAYUNO         | QUINUA + 03 PANES CON QUESO                                                                                                    |
|            | 09/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                        |
|            |            | CENA             | MAIZENA CON LECHE + 02 PANES                                                                                                   |
| 21         | DOMINGO    | DESAYUNO         | AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO                                                                                             |
|            | 10/02/2019 | ALMUERZO         | TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)                  |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSIÓN                                                                           |
| 22         | LUNES      | DESAYUNO         | KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA                                                                                      |
|            | 11/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                         |
|            |            | CENA             | AGUADITO DE POLLO                                                                                                              |
| 23         | MARTES     | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA                                                                                         |
|            | 12/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)              |
|            |            | CENA             | SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO                                                                                                  |
| 24         | MIÉRCOLES  | DESAYUNO         | CHUFLA + 03 PANES CON MERMELEDA                                                                                                |
|            | 13/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)      |
|            |            | CENA             | SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                                            |
| 25         | JUEVES     | DESAYUNO         | AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG                                                                                         |
|            | 14/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSIÓN                                                              |
| 26         | VIERNES    | DESAYUNO         | LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                                  |
|            | 15/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE) |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSIÓN                                                                                        |
| 27         | SABADO     | DESAYUNO         | QUINUA + 03 PANES CON QUESO                                                                                                    |
|            | 16/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                        |
|            |            | CENA             | MAIZENA CON LECHE + 02 PANES                                                                                                   |
| 28         | DOMINGO    | DESAYUNO         | AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO                                                                                                |
|            | 17/02/2019 | ALMUERZO         | TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)                  |
|            |            | CENA             | ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSIÓN                                                                           |
| 29         | LUNES      | DESAYUNO         | KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA                                                                                      |
|            | 18/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)                                         |
|            |            | CENA             | AGUADITO DE POLLO                                                                                                              |
| 30         | MARTES     | DESAYUNO         | LECHE DE SOYA + 03 PANES + 01 FRUTA (PLATANO DE SEDA)                                                                          |
|            | 19/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)              |
|            |            | CENA             | SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO                                                                                                  |
| 31         | MIÉRCOLES  | DESAYUNO         | CHUFLA + 03 PANES CON CONSERVA DE PESCADO EN SARZA                                                                             |
|            | 20/02/2019 | ALMUERZO         | ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)      |
|            |            | CENA             | SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                                            |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

# FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 01 - 15-29

| ALIMENTO                                                                       | PESO<br>(g) | PROT<br>(g) | GRASAS<br>(g) | CARB.<br>(g) | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                |             |             |               |              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA                           |             |             |               |              |                            |        |        |         |
| KIWICHA                                                                        | 25,00       | 3,38        | 1,78          | 16,13        | 13,50                      | 15,98  | 64,50  | 93,98   |
| LECHE EVAPORADA                                                                | 70,00       | 4,90        | 5,67          | 7,63         | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                            | 90,00       | 7,56        | 0,18          | 57,42        | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| JAMONADA                                                                       | 30,00       | 4,71        | 8,85          | 0,00         | 18,84                      | 79,65  | 0,00   | 98,49   |
| AZUCAR RUBIA                                                                   | 25,00       | 0,00        | 0,00          | 24,58        | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                       |             | 20,55       | 16,48         | 105,75       | 82,18                      | 148,28 | 423,00 | 653,46  |
|                                                                                |             |             |               |              | V.C. DESAYUNO              |        |        | 653,46  |
|                                                                                |             |             |               |              | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 26%     |
| ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |             |             |               |              |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                     |             |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                 | 150,00      | 12,30       | 0,75          | 116,70       | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| BOFE DE RES                                                                    | 100,00      | 13,40       | 2,20          | 0,00         | 53,60                      | 19,80  | 0,00   | 73,40   |
| AJOS                                                                           | 2,00        | 0,11        | 0,02          | 0,61         | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                | 20,00       | 1,42        | 0,12          | 3,76         | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| ZANAHORIA                                                                      | 15,00       | 0,09        | 0,08          | 1,38         | 0,36                       | 0,68   | 5,52   | 6,56    |
| TOMATE                                                                         | 15,00       | 0,12        | 0,03          | 0,65         | 0,48                       | 0,27   | 2,58   | 3,33    |
| CEBOLLA                                                                        | 18,00       | 0,25        | 0,04          | 2,03         | 1,01                       | 0,32   | 8,14   | 9,47    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                 | 1,00        | 0,07        | 0,05          | 0,78         | 0,26                       | 0,41   | 3,13   | 3,81    |
| COL SILVESTRE                                                                  | 30,00       | 0,75        | 0,18          | 3,63         | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| CHOCLO DESGRANADO                                                              | 18,00       | 0,68        | 0,18          | 5,27         | 2,74                       | 1,62   | 21,10  | 25,45   |
| HIERBA BUENA                                                                   | 5,00        | 0,16        | 0,05          | 0,35         | 0,62                       | 0,45   | 1,40   | 2,47    |
| PAPA BLANCA                                                                    | 200,00      | 4,20        | 0,20          | 44,60        | 16,80                      | 1,80   | 178,40 | 197,00  |
| AZUCAR RUBIA                                                                   | 37,00       | 0,00        | 0,00          | 36,37        | 0,00                       | 0,00   | 145,48 | 145,48  |
| ACEITE VEGETAL                                                                 | 25,00       | 0,00        | 25,00         | 0,00         | 0,00                       | 225,00 | 0,00   | 225,00  |
| MENTA                                                                          | 5,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                        | 150,00      | 0,75        | 0,30          | 12,30        | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SAL                                                                            | 2,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                       |             | 34,30       | 29,18         | 228,43       | 137,20                     | 262,65 | 913,74 | 1313,58 |
|                                                                                |             |             |               |              | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1313,58 |
|                                                                                |             |             |               |              | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 53%     |
| AGUADITO DE POLLO                                                              |             |             |               |              |                            |        |        |         |
| CENA                                                                           |             |             |               |              |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                 | 50,00       | 4,10        | 0,25          | 38,90        | 16,40                      | 2,25   | 155,60 | 174,25  |
| POLLO CON HUESO                                                                | 100,00      | 18,20       | 10,20         | 0,00         | 72,80                      | 91,80  | 0,00   | 164,60  |
| PAPA BLANCA                                                                    | 120,00      | 2,52        | 0,12          | 26,76        | 10,08                      | 1,08   | 107,04 | 118,20  |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                | 20,00       | 1,42        | 0,12          | 3,76         | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| ZANAHORIA                                                                      | 20,00       | 0,12        | 0,10          | 1,84         | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| ANIS                                                                           | 5,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                 | 5,00        | 0,00        | 5,00          | 0,00         | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| SUBTOTAL                                                                       |             | 26,36       | 15,79         | 71,26        | 105,44                     | 142,11 | 285,04 | 532,59  |
|                                                                                |             |             |               |              | V.C. CENA                  |        |        | 532,59  |
|                                                                                |             |             |               |              | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 21%     |
| VCT (Gr.)                                                                      | 81,20       | 61,45       | 405,44        |              |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                    | 324,82      | 553,03      | 1621,78       |              |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                        | 13%         | 22%         | 65%           |              |                            |        |        |         |
|                                                                                |             |             |               |              | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)**  
**DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 02-16-30**

| ALIMENTO                                                                                                             | PESO   | PROT   | GRASAS | CARB.            | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                                      | (g)    | (g)    | (g)    | (g)              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : LECHE DE SOYA + 03 PANES + 01 FRUTA (PLATANO DE SEDA)                                                     |        |        |        |                  |                            |        |        |         |
| SOYA                                                                                                                 | 25,00  | 7,05   | 4,73   | 8,93             | 28,20                      | 42,53  | 35,70  | 106,43  |
| PLATANO DE SEDA                                                                                                      | 150,00 | 2,25   | 0,45   | 31,50            | 9,00                       | 4,05   | 126,00 | 139,05  |
| PAN                                                                                                                  | 90,00  | 7,56   | 0,18   | 57,42            | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                         | 25,00  | 0,00   | 0,00   | 24,58            | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 16,86  | 5,36   | 122,42           | 67,44                      | 48,20  | 489,68 | 605,32  |
|                                                                                                                      |        |        |        | V.C. DESAYUNO    |                            |        |        | 605,32  |
|                                                                                                                      |        |        |        | % DIST. DESAYUNO |                            |        |        | 24%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |        |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                       | 150,00 | 12,30  | 0,75   | 116,70           | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| PAVITA                                                                                                               | 160,00 | 32,16  | 32,32  | 0,00             | 128,64                     | 290,88 | 0,00   | 419,52  |
| LENTEJAS GRANDES                                                                                                     | 60,00  | 13,92  | 0,66   | 36,60            | 55,68                      | 5,94   | 146,40 | 208,02  |
| AJOS                                                                                                                 | 3,00   | 0,17   | 0,02   | 0,91             | 0,67                       | 0,22   | 3,65   | 4,54    |
| COL SILVESTRE                                                                                                        | 35,00  | 0,88   | 0,21   | 4,24             | 3,50                       | 1,89   | 16,94  | 22,33   |
| AJI AMARILLO                                                                                                         | 5,00   | 0,05   | 0,04   | 0,44             | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| TOMATE                                                                                                               | 8,00   | 0,06   | 0,02   | 0,34             | 0,26                       | 0,14   | 1,38   | 1,78    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                       | 0,50   | 0,03   | 0,02   | 0,39             | 0,13                       | 0,21   | 1,56   | 1,90    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                       | 10,00  | 0,00   | 10,00  | 0,00             | 0,00                       | 90,00  | 0,00   | 90,00   |
| ANIS                                                                                                                 | 5,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                                              | 150,00 | 0,75   | 0,30   | 12,30            | 3,00                       | 2,70   | 48,20  | 54,80   |
| SAL                                                                                                                  | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                         | 25,00  | 0,00   | 0,00   | 24,58            | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| LIMON                                                                                                                | 3,00   | 0,02   | 0,01   | 0,29             | 0,06                       | 0,05   | 1,16   | 1,26    |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 60,33  | 44,34  | 196,79           | 241,32                     | 399,10 | 787,15 | 1427,57 |
|                                                                                                                      |        |        |        | V.C. ALMUERZO    |                            |        |        | 1427,57 |
|                                                                                                                      |        |        |        | % DIST. ALMUERZO |                            |        |        | 57%     |
| CENA SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO                                                                                   |        |        |        |                  |                            |        |        |         |
| TRIGO                                                                                                                | 40,00  | 3,44   | 0,60   | 29,48            | 13,76                      | 5,40   | 117,92 | 137,08  |
| RES CON HUESO                                                                                                        | 100,00 | 21,30  | 1,60   | 0,00             | 85,20                      | 14,40  | 0,00   | 98,60   |
| ZAPALLO                                                                                                              | 15,00  | 0,11   | 0,03   | 0,96             | 0,42                       | 0,27   | 3,84   | 4,58    |
| APIO                                                                                                                 | 20,00  | 0,14   | 0,04   | 0,96             | 0,56                       | 0,36   | 3,34   | 4,73    |
| PORO                                                                                                                 | 18,00  | 0,49   | 0,14   | 1,37             | 1,94                       | 1,30   | 5,47   | 8,71    |
| CULANTRO                                                                                                             | 2,00   | 0,07   | 0,03   | 0,14             | 0,26                       | 0,23   | 0,56   | 1,06    |
| ZANAHORIA                                                                                                            | 20,00  | 0,12   | 0,10   | 1,84             | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                       | 5,00   | 0,00   | 5,00   | 0,00             | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| SAL                                                                                                                  | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PAPA BLANCA                                                                                                          | 160,00 | 3,36   | 0,16   | 35,68            | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 157,60  |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 29,02  | 7,70   | 70,43            | 116,07                     | 69,30  | 281,71 | 467,08  |
|                                                                                                                      |        |        |        | V.C. CENA        |                            |        |        | 467,08  |
|                                                                                                                      |        |        |        | % DIST. ALMUERZO |                            |        |        | 19%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                            |        | 106,21 | 57,40  | 389,64           |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                          |        | 424,83 | 516,59 | 1558,54          |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                              |        | 17%    | 21%    | 62%              |                            |        |        |         |
|                                                                                                                      |        |        |        | V.C.T. MENU      |                            |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano Garcia Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 03-17-31

| ALIMENTO                                                                                                             | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.            | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|------------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                                      | (g)    | (g)    | (g)     | (g)              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| CHUFLA + 03 PANES CON CONSERVA DE PESCADO EN SARZA                                                                   |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| DESAYUNO :                                                                                                           |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| CHUFLA                                                                                                               | 30,00  | 2,70   | 1,35    | 22,14            | 10,80                      | 12,15  | 88,56  | 111,51  |
| ATUN                                                                                                                 | 30,00  | 7,26   | 6,15    | 0,00             | 29,04                      | 55,35  | 0,00   | 84,39   |
| CEBOLLA                                                                                                              | 30,00  | 0,42   | 0,06    | 3,39             | 1,68                       | 0,54   | 13,56  | 16,78   |
| LIMON                                                                                                                | 5,00   | 0,03   | 0,01    | 0,49             | 0,10                       | 0,09   | 1,94   | 2,13    |
| PAN                                                                                                                  | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42            | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                         | 35,00  | 0,00   | 0,00    | 34,41            | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62  |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 17,97  | 7,75    | 117,84           | 71,86                      | 69,75  | 471,36 | 612,97  |
|                                                                                                                      |        |        |         | V.C. DESAYUNO    |                            |        |        | 612,97  |
|                                                                                                                      |        |        |         | % DIST. DESAYUNO |                            |        |        | 25%     |
| ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE) |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                                                           |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                       | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70           | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| CORAZON DE POLLO                                                                                                     | 100,00 | 20,50  | 7,00    | 1,60             | 82,00                      | 63,00  | 6,40   | 151,40  |
| ARVEJAS SECAS                                                                                                        | 60,00  | 13,02  | 1,92    | 36,66            | 52,08                      | 17,28  | 146,64 | 216,00  |
| AJOS                                                                                                                 | 3,00   | 0,17   | 0,02    | 0,91             | 0,67                       | 0,22   | 3,95   | 4,64    |
| CEBOLLA                                                                                                              | 28,00  | 0,39   | 0,06    | 3,16             | 1,57                       | 0,50   | 12,66  | 14,73   |
| AJI AMARILLO                                                                                                         | 5,00   | 0,05   | 0,04    | 0,44             | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| TOMATE                                                                                                               | 25,00  | 0,20   | 0,05    | 1,08             | 0,80                       | 0,45   | 4,30   | 5,55    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                       | 1,50   | 0,10   | 0,07    | 1,17             | 0,40                       | 0,62   | 4,69   | 5,71    |
| COL SILVESTRE                                                                                                        | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63             | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                       | 30,00  | 0,00   | 30,00   | 0,00             | 0,00                       | 270,00 | 0,00   | 270,00  |
| MANZANILLA                                                                                                           | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                                              | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30            | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SAL                                                                                                                  | 3,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                         | 40,00  | 0,00   | 0,00    | 39,32            | 0,00                       | 0,00   | 157,28 | 157,28  |
| LIMON                                                                                                                | 3,00   | 0,02   | 0,01    | 0,29             | 0,06                       | 0,05   | 1,16   | 1,28    |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 48,24  | 40,39   | 217,27           | 192,96                     | 363,51 | 869,06 | 1425,53 |
|                                                                                                                      |        |        |         |                  | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1425,53 |
|                                                                                                                      |        |        |         |                  | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 57%     |
| CENA                                                                                                                 |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                                  |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| SEMOLA                                                                                                               | 40,00  | 3,12   | 0,44    | 31,36            | 12,48                      | 3,96   | 125,44 | 141,88  |
| HUEVOS                                                                                                               | 30,00  | 4,05   | 2,52    | 0,57             | 16,20                      | 22,68  | 2,28   | 41,16   |
| PORO                                                                                                                 | 20,00  | 0,54   | 0,16    | 1,52             | 2,16                       | 1,44   | 6,08   | 9,68    |
| APIO                                                                                                                 | 20,00  | 0,14   | 0,04    | 0,96             | 0,56                       | 0,36   | 3,84   | 4,76    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                       | 6,00   | 0,00   | 6,00    | 0,00             | 0,00                       | 54,00  | 0,00   | 54,00   |
| PAPA BLANCA                                                                                                          | 200,00 | 4,20   | 0,20    | 44,60            | 16,80                      | 1,80   | 178,40 | 197,00  |
| CANELA ENTERA                                                                                                        | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ZANAHORIA                                                                                                            | 30,00  | 0,18   | 0,15    | 2,76             | 0,72                       | 1,35   | 11,04  | 13,11   |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 12,23  | 9,51    | 81,77            | 48,92                      | 85,59  | 327,08 | 461,59  |
|                                                                                                                      |        |        |         |                  | V.C. CENA                  |        |        | 461,59  |
|                                                                                                                      |        |        |         |                  | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 15%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                            | 78,43  | 57,65  | 416,88  |                  |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                          | 313,74 | 518,85 | 1667,50 |                  |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                              | 13%    | 21%    | 67%     |                  |                            |        |        |         |
|                                                                                                                      |        |        |         |                  | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 04-18**

| ALIMENTO                                                                                | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.            | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|------------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                         | (g)    | (g)    | (g)     | (g)              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG                                                  |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| DESAYUNO :                                                                              |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| AVENA                                                                                   | 25,00  | 3,33   | 1,00    | 18,00            | 13,30                      | 9,00   | 72,00  | 94,30   |
| LECHE EVAPORADA                                                                         | 70,00  | 4,90   | 5,67    | 7,63             | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN FRANCES                                                                             | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42            | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| HOTDOG DE POLLO                                                                         | 40,00  | 4,40   | 13,72   | 0,00             | 17,60                      | 123,48 | 0,00   | 141,08  |
| AZUCAR RUBIA                                                                            | 20,00  | 0,00   | 0,00    | 19,66            | 0,00                       | 0,00   | 78,64  | 78,64   |
| SUBTOTAL                                                                                |        | 20,19  | 20,57   | 102,71           | 80,74                      | 185,13 | 410,84 | 676,71  |
|                                                                                         |        |        |         | V.C. DESAYUNO    |                            |        |        | 676,71  |
|                                                                                         |        |        |         | % DIST. DESAYUNO |                            |        |        | 27%     |
| ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                              |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                          | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70           | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| MONDONGO DE RES                                                                         | 100,00 | 16,90  | 3,50    | 0,00             | 67,60                      | 31,50  | 0,00   | 99,10   |
| AJOS                                                                                    | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61             | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                         | 20,00  | 1,42   | 0,12    | 3,76             | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| ZANAHORIA                                                                               | 20,00  | 0,12   | 0,10    | 1,84             | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| AJI AMARILLO                                                                            | 5,00   | 0,05   | 0,04    | 0,44             | 0,13                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| CEBOLLA                                                                                 | 12,00  | 0,17   | 0,02    | 1,36             | 0,67                       | 0,22   | 5,42   | 6,31    |
| CHOCLO DESGRANADO                                                                       | 20,00  | 0,76   | 0,20    | 5,86             | 3,04                       | 1,80   | 23,44  | 26,28   |
| COL SILVESTRE                                                                           | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63             | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| LIMON                                                                                   | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19             | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| PAPA BLANCA                                                                             | 190,00 | 3,99   | 0,19    | 42,37            | 15,96                      | 1,71   | 169,43 | 187,15  |
| HIERBA BUENA                                                                            | 5,00   | 0,16   | 0,05    | 0,35             | 0,62                       | 0,45   | 1,40   | 2,47    |
| AZUCAR RUBIA                                                                            | 25,00  | 0,00   | 0,00    | 24,58            | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| ACEITE VEGETAL                                                                          | 10,00  | 0,00   | 10,00   | 0,00             | 0,00                       | 90,00  | 0,00   | 90,00   |
| HIERBA LUISA                                                                            | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                 | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30            | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SAL                                                                                     | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                |        | 37,48  | 15,47   | 213,98           | 149,92                     | 139,22 | 865,93 | 1145,07 |
|                                                                                         |        |        |         | V.C. ALMUERZO    |                            |        |        | 1145,07 |
|                                                                                         |        |        |         | % DIST. ALMUERZO |                            |        |        | 46%     |
| ARROZ GRANEADO + SALTADITO CORAZON DE POLLO CON PAPAS + INFUSION                        |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| CENA                                                                                    |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                          | 90,00  | 7,38   | 0,45    | 70,02            | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,65  |
| PAPA BLANCA                                                                             | 100,00 | 2,10   | 0,10    | 22,30            | 8,40                       | 0,90   | 89,20  | 98,50   |
| CORAZON DE POLLO                                                                        | 80,00  | 16,40  | 5,60    | 1,28             | 65,60                      | 50,40  | 5,12   | 121,12  |
| TOMATE                                                                                  | 7,00   | 0,06   | 0,01    | 0,30             | 0,22                       | 0,13   | 1,20   | 1,55    |
| CEBOLLA                                                                                 | 9,00   | 0,13   | 0,02    | 1,02             | 0,50                       | 0,16   | 4,07   | 4,73    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                          | 0,50   | 0,03   | 0,02    | 0,39             | 0,13                       | 0,21   | 1,56   | 1,90    |
| AJI AMARILLO                                                                            | 5,00   | 0,05   | 0,04    | 0,44             | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| ANIS                                                                                    | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                            | 16,00  | 0,00   | 0,00    | 15,73            | 0,00                       | 0,00   | 62,91  | 62,91   |
| ACEITE VEGETAL                                                                          | 8,00   | 0,00   | 8,00    | 0,00             | 0,00                       | 72,00  | 0,00   | 72,00   |
| SUBTOTAL                                                                                |        | 26,14  | 14,24   | 111,48           | 104,56                     | 128,16 | 445,91 | 678,63  |
|                                                                                         |        |        |         | V.C. CENA        |                            |        |        | 678,63  |
|                                                                                         |        |        |         | % DIST. ALMUERZO |                            |        |        | 27%     |
| VCT (Gr.)                                                                               | 83,81  | 50,28  | 428,17  |                  |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                             | 335,22 | 452,51 | 1712,68 |                  |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                 | 13%    | 18%    | 68%     |                  |                            |        |        |         |
|                                                                                         |        |        |         | V.C.T. MENU      |                            |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

**FORMATO - A**  
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

**MENU N° 05-19**

| ALIMENTO                                                                                                                           | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |         | TOTAL   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                                                                    | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.   |         |
| DESAYUNO : LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                           |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ACEITUNA                                                                                                                           | 40,00  | 0,32   | 12,84   | 2,92   | 1,28                       | 115,56 | 11,680  | 128,62  |
| LECHE EVAPORADA                                                                                                                    | 120,00 | 8,40   | 9,72    | 13,08  | 33,60                      | 87,48  | 52,320  | 173,40  |
| PAN                                                                                                                                | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,680 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                                       | 25,00  | 0,00   | 0,00    | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 56,520  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                                                                           |        | 16,28  | 22,74   | 98,00  | 65,12                      | 204,66 | 391,98  | 661,76  |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |         | 661,76  |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |         | 26%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO, DE SEDA) + INFUSION |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                                     | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80  | 522,75  |
| PESCADO                                                                                                                            | 220,00 | 47,52  | 8,58    | 0,66   | 190,08                     | 77,22  | 2,64    | 269,94  |
| ARVERJITA PARTIDA                                                                                                                  | 60,00  | 13,02  | 1,92    | 36,66  | 52,08                      | 17,28  | 146,64  | 216,00  |
| LIMON                                                                                                                              | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78    | 0,85    |
| AJOS                                                                                                                               | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43    | 3,02    |
| PEPINILLOS                                                                                                                         | 30,00  | 0,15   | 0,03    | 0,78   | 0,50                       | 0,27   | 3,12    | 3,99    |
| SAL                                                                                                                                | 3,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| LIMON                                                                                                                              | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                                     | 10,00  | 0,00   | 10,00   | 0,00   | 0,00                       | 90,00  | 0,00    | 90,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                                       | 18,00  | 0,00   | 0,00    | 17,69  | 0,00                       | 0,00   | 70,78   | 70,78   |
| ANIS                                                                                                                               | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| PLATANO DE SEDA                                                                                                                    | 150,00 | 2,25   | 0,45    | 31,50  | 9,00                       | 4,05   | 126,00  | 139,05  |
| SUBTOTAL                                                                                                                           |        | 75,36  | 21,75   | 204,80 | 301,45                     | 195,75 | 819,18  | 1316,38 |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |         | 1316,38 |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 53%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + CHANFAINTA + INFUSION                                                                                        |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                                     | 90,00  | 7,38   | 0,45    | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08  | 313,65  |
| BOFE DE RES                                                                                                                        | 60,00  | 8,04   | 1,32    | 0,00   | 32,16                      | 11,88  | 0,00    | 44,04   |
| PAPA BLANCA                                                                                                                        | 80,00  | 1,68   | 0,08    | 17,84  | 6,72                       | 0,72   | 71,26   | 79,80   |
| HIERBA BUENA                                                                                                                       | 5,00   | 0,16   | 0,05    | 0,35   | 0,62                       | 0,45   | 1,40    | 2,47    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                                     | 0,50   | 0,03   | 0,02    | 0,39   | 0,13                       | 0,21   | 1,56    | 1,90    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                                     | 4,00   | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 0,00                       | 36,00  | 0,00    | 36,00   |
| CEBOLLA                                                                                                                            | 8,00   | 0,11   | 0,02    | 0,90   | 0,45                       | 0,14   | 3,32    | 4,21    |
| TOMATE                                                                                                                             | 8,00   | 0,06   | 0,02    | 0,34   | 0,26                       | 0,14   | 1,38    | 1,78    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                                       | 10,00  | 0,00   | 0,00    | 9,83   | 0,00                       | 0,00   | 39,32   | 39,32   |
| MANZANILLA                                                                                                                         | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SAL                                                                                                                                | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                                                           |        | 17,46  | 5,96    | 99,68  | 69,86                      | 53,60  | 398,72  | 522,17  |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |         | 522,17  |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 21%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                                          | 109,11 | 50,45  | 402,47  |        |                            |        |         |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                                        | 436,42 | 454,01 | 1609,88 |        |                            |        |         |         |
| VCT (%)                                                                                                                            | 17%    | 18%    | 64%     |        |                            |        |         |         |
|                                                                                                                                    |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |         | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 06-20

|                                                                                                                  | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                                  | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| QUINUA + 03 PANES CON QUESO                                                                                      |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                                                           | 28,00  | 3,81   | 1,62    | 18,56  | 15,23                      | 14,62  | 74,26  | 104,10  |
| QUESO                                                                                                            | 30,00  | 4,89   | 3,09    | 1,02   | 19,56                      | 27,81  | 4,03   | 51,45   |
| PAN                                                                                                              | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 223,63 | 261,64  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                     | 30,00  | 0,00   | 0,00    | 29,49  | 0,00                       | 0,00   | 117,96 | 117,96  |
| SUBTOTAL                                                                                                         |        | 16,26  | 4,89    | 106,49 | 65,03                      | 44,05  | 425,93 | 535,05  |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 535,05  |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 21%     |
| ALMUERZO :<br>ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) +<br>ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                   | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| POLLO CON HUESO                                                                                                  | 100,00 | 18,20  | 10,20   | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00   | 164,60  |
| PAPA BLANCA                                                                                                      | 200,00 | 4,20   | 0,20    | 44,60  | 16,80                      | 1,80   | 178,40 | 197,00  |
| OLLUCO                                                                                                           | 150,00 | 1,65   | 0,15    | 21,45  | 6,60                       | 1,35   | 85,80  | 93,75   |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                   | 0,50   | 0,03   | 0,02    | 0,39   | 0,13                       | 0,21   | 1,56   | 1,90    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                     | 40,00  | 0,00   | 0,00    | 39,32  | 0,00                       | 0,00   | 157,28 | 157,28  |
| COL SILVESTRE                                                                                                    | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63   | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| CEBOLLA                                                                                                          | 28,00  | 0,39   | 0,06    | 3,16   | 1,57                       | 0,50   | 12,66  | 14,73   |
| TOMATE                                                                                                           | 30,00  | 0,24   | 0,06    | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16   | 6,66    |
| LIMON                                                                                                            | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| SAL                                                                                                              | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                   | 15,00  | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 0,00                       | 135,00 | 0,00   | 135,00  |
| MANZANILLA                                                                                                       | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                                          | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30  | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SUBTOTAL                                                                                                         |        | 38,525 | 26,92   | 243,04 | 154,10                     | 242,31 | 972,16 | 1368,56 |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1368,56 |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 55%     |
| CENA<br>MAIZENA CON LECHE + 02 PANES                                                                             |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| MAIZENA                                                                                                          | 50,00  | 0,30   | 0,10    | 43,35  | 1,20                       | 0,90   | 173,40 | 175,50  |
| LECHE EVAPORADA                                                                                                  | 70,00  | 4,90   | 5,67    | 7,63   | 19,60                      | 51,03  | 30,62  | 101,15  |
| PAN                                                                                                              | 60,00  | 5,04   | 0,12    | 38,28  | 20,16                      | 1,08   | 153,12 | 174,36  |
| CANELA ENTERA                                                                                                    | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                     | 37,00  | 0,00   | 0,00    | 36,37  | 0,00                       | 0,00   | 145,48 | 145,48  |
| SUBTOTAL                                                                                                         |        | 10,24  | 5,89    | 125,63 | 40,96                      | 53,01  | 502,52 | 596,49  |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 596,49  |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 24%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                        | 65,02  | 37,71  | 475,16  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                      | 260,09 | 339,36 | 1900,66 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                          | 10%    | 14%    | 76%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                                                  |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS) 00245

MENU N° 07-21

| ALIMENTO                                                                                    | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |         | TOTAL   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                             | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.   |         |
| DESAYUNO : AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO                                               |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| AVENA                                                                                       | 25,00  | 3,33   | 1,00    | 18,00  | 13,30                      | 9,00   | 72,000  | 94,30   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                | 27,00  | 0,00   | 0,00    | 26,54  | 0,00                       | 0,00   | 106,164 | 106,16  |
| PAN                                                                                         | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,680 | 261,54  |
| MANJAR BLANCO                                                                               | 30,00  | 2,37   | 2,76    | 16,11  | 9,48                       | 24,84  | 64,440  | 98,76   |
| SUBTOTAL                                                                                    |        | 13,26  | 3,94    | 118,07 | 53,02                      | 35,46  | 472,28  | 560,76  |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |         | 560,76  |
|                                                                                             |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |         | 22%     |
| TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ALMUERZO :                                                                                  |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| FIDEOS TALLARIN                                                                             | 150,00 | 14,25  | 0,15    | 104,40 | 57,00                      | 1,35   | 417,60  | 475,95  |
| RES CON HUESO                                                                               | 150,00 | 31,95  | 2,40    | 0,00   | 127,80                     | 21,60  | 0,00    | 149,40  |
| PAPA BLANCA                                                                                 | 180,00 | 3,78   | 0,18    | 40,14  | 15,12                      | 1,62   | 160,56  | 177,30  |
| ACEITE VEGETAL                                                                              | 25,00  | 0,00   | 25,00   | 0,00   | 0,00                       | 225,00 | 0,00    | 225,00  |
| PEPINILLOS                                                                                  | 35,00  | 0,18   | 0,04    | 0,91   | 0,70                       | 0,32   | 3,64    | 4,66    |
| LIMON                                                                                       | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78    | 0,85    |
| AJOS                                                                                        | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43    | 3,02    |
| CEBOLLA                                                                                     | 40,00  | 0,56   | 0,08    | 4,52   | 2,24                       | 0,72   | 18,08   | 21,04   |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                              | 1,00   | 0,07   | 0,05    | 0,78   | 0,26                       | 0,41   | 3,13    | 3,81    |
| TOMATE                                                                                      | 15,00  | 0,12   | 0,03    | 0,65   | 0,48                       | 0,27   | 2,58    | 3,33    |
| AJI AMARILLO                                                                                | 3,00   | 0,03   | 0,02    | 0,26   | 0,11                       | 0,19   | 1,06    | 1,35    |
| PIMIENTA MOLIDA                                                                             | 1,00   | 0,08   | 0,08    | 0,64   | 0,34                       | 0,72   | 2,54    | 3,60    |
| SAZONADOR BLANCO                                                                            | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SAL                                                                                         | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| VINAGRE                                                                                     | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| HIERBA LUISA                                                                                | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,20    | 0,20    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                | 35,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| PLATANO DE SEDA                                                                             | 150,00 | 2,25   | 0,45    | 31,50  | 9,00                       | 4,05   | 126,00  | 139,05  |
| SUBTOTAL                                                                                    |        | 53,38  | 28,49   | 219,05 | 213,54                     | 256,43 | 873,21  | 1346,18 |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |         | 1346,18 |
|                                                                                             |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 54%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION                                   |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                              | 90,00  | 7,38   | 0,45    | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08  | 313,65  |
| POLLO CON HUESO                                                                             | 100,00 | 18,20  | 10,20   | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00    | 164,60  |
| TOMATE                                                                                      | 5,00   | 0,04   | 0,01    | 0,22   | 0,16                       | 0,09   | 0,86    | 1,11    |
| CEBOLLA                                                                                     | 8,00   | 0,11   | 0,02    | 0,90   | 0,45                       | 0,14   | 3,62    | 4,21    |
| ACEITE VEGETAL                                                                              | 3,00   | 0,00   | 3,00    | 0,00   | 0,00                       | 27,00  | 0,00    | 27,00   |
| MANZANILLA                                                                                  | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                | 21,00  | 0,00   | 0,00    | 20,64  | 0,00                       | 0,00   | 82,57   | 82,57   |
| SUBTOTAL                                                                                    |        | 25,73  | 13,68   | 91,78  | 102,93                     | 123,08 | 367,13  | 593,14  |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |         | 593,14  |
|                                                                                             |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 24%     |
| VCT (Gr.)                                                                                   | 92,37  | 46,11  | 428,91  |        |                            |        |         |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                 | 369,48 | 414,97 | 1715,62 |        |                            |        |         |         |
| VCT (%)                                                                                     | 15%    | 17%    | 69%     |        |                            |        |         |         |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |         | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 08-22**

| ALIMENTO                                                                                  | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                           | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA                                      |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| KIWICHA                                                                                   | 25,00  | 3,38   | 1,78    | 16,13  | 13,50                      | 15,98  | 64,50  | 93,98   |
| LECHE EVAPORADA                                                                           | 70,00  | 4,90   | 5,67    | 7,63   | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                                       | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| JAMONADA                                                                                  | 30,00  | 4,71   | 3,85    | 0,00   | 18,84                      | 79,65  | 0,00   | 98,49   |
| AZUCAR RUBIA                                                                              | 25,00  | 0,00   | 0,00    | 24,58  | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                                  |        | 20,55  | 16,48   | 105,75 | 82,18                      | 148,28 | 423,00 | 653,46  |
|                                                                                           |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 653,46  |
|                                                                                           |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 26%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                            | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| BOFE DE RES                                                                               | 100,00 | 13,40  | 2,20    | 0,00   | 53,60                      | 19,80  | 0,00   | 73,40   |
| AJOS                                                                                      | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                           | 20,00  | 1,42   | 0,12    | 3,76   | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| ZANAHORIA                                                                                 | 15,00  | 0,09   | 0,08    | 1,38   | 0,36                       | 0,68   | 5,52   | 6,56    |
| TOMATE                                                                                    | 15,00  | 0,12   | 0,03    | 0,65   | 0,48                       | 0,27   | 2,58   | 3,33    |
| CEBOLLA                                                                                   | 18,00  | 0,25   | 0,04    | 2,03   | 1,01                       | 0,32   | 9,14   | 9,47    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                            | 1,00   | 0,07   | 0,05    | 0,78   | 0,26                       | 0,41   | 3,13   | 3,81    |
| COL SILVESTRE                                                                             | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63   | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| CHOCLO DESGRANADO                                                                         | 18,00  | 0,68   | 0,18    | 5,27   | 2,74                       | 1,62   | 21,10  | 25,45   |
| HIERBA BUENA                                                                              | 5,00   | 0,16   | 0,05    | 0,35   | 0,62                       | 0,45   | 1,40   | 2,47    |
| PAPA BLANCA                                                                               | 200,00 | 4,20   | 0,20    | 44,60  | 16,80                      | 1,80   | 178,40 | 197,00  |
| AZUCAR RUBIA                                                                              | 37,00  | 0,00   | 0,00    | 36,37  | 0,00                       | 0,00   | 145,48 | 145,48  |
| ACEITE VEGETAL                                                                            | 25,00  | 0,00   | 25,00   | 0,00   | 0,00                       | 225,00 | 0,00   | 225,00  |
| MENTA                                                                                     | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                   | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30  | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SAL                                                                                       | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                  |        | 34,30  | 29,18   | 228,43 | 137,20                     | 262,65 | 913,74 | 1313,58 |
|                                                                                           |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1313,58 |
|                                                                                           |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 53%     |
| CENA AGUADITO DE POLLO                                                                    |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                            | 50,00  | 4,10   | 0,25    | 38,90  | 16,40                      | 2,25   | 155,60 | 174,25  |
| POLLO CON HUESO                                                                           | 100,00 | 18,20  | 10,20   | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00   | 164,60  |
| PAPA BLANCA                                                                               | 120,00 | 2,52   | 0,12    | 26,76  | 10,08                      | 1,08   | 107,04 | 118,20  |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                           | 20,00  | 1,42   | 0,12    | 3,76   | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| ZANAHORIA                                                                                 | 20,00  | 0,12   | 0,10    | 1,84   | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| ANIS                                                                                      | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                            | 5,00   | 0,00   | 5,00    | 0,00   | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| SUBTOTAL                                                                                  |        | 26,36  | 15,79   | 71,26  | 105,44                     | 142,11 | 285,94 | 532,59  |
|                                                                                           |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 532,59  |
|                                                                                           |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 21%     |
| VCT (Gr.)                                                                                 | 81,20  | 61,45  | 405,44  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                               | 324,82 | 553,03 | 1621,78 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                   | 13%    | 22%    | 65%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                           |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 09-23**

| ALIMENTO                                                                                                                | PESO   | PROT   | GRASAS | CARB.            | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|------------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                                         | (g)    | (g)    | (g)    | (g)              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA                                                                       |        |        |        |                  |                            |        |        |         |
| SOYA                                                                                                                    | 25,00  | 7,05   | 4,73   | 8,93             | 28,20                      | 42,53  | 35,70  | 106,43  |
| MARGARINA                                                                                                               | 20,00  | 0,12   | 16,20  | 0,06             | 0,48                       | 145,89 | 0,24   | 146,52  |
| PAN                                                                                                                     | 90,00  | 7,56   | 0,18   | 57,42            | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                            | 25,00  | 0,00   | 0,00   | 24,58            | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                                                                |        | 14,73  | 21,11  | 90,98            | 58,92                      | 189,95 | 363,92 | 612,79  |
|                                                                                                                         |        |        |        | V.C. DESAYUNO    |                            |        |        | 612,79  |
|                                                                                                                         |        |        |        | % DIST. DESAYUNO |                            |        |        | 25%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON)<br>+ ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |        |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                          | 150,00 | 12,30  | 0,75   | 116,70           | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| PAVITA                                                                                                                  | 160,00 | 32,16  | 32,32  | 0,00             | 128,64                     | 290,88 | 0,00   | 419,52  |
| LENTEJAS GRANDES                                                                                                        | 60,00  | 13,92  | 0,66   | 36,60            | 55,68                      | 5,94   | 146,40 | 208,02  |
| AJOS                                                                                                                    | 3,00   | 0,17   | 0,02   | 0,91             | 0,67                       | 0,22   | 3,65   | 4,54    |
| COL SILVESTRE                                                                                                           | 35,00  | 0,88   | 0,21   | 4,24             | 3,50                       | 1,89   | 16,94  | 22,33   |
| AJI AMARILLO                                                                                                            | 5,00   | 0,05   | 0,04   | 0,44             | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| TOMATE                                                                                                                  | 8,00   | 0,06   | 0,02   | 0,34             | 0,26                       | 0,14   | 1,38   | 1,78    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                          | 0,50   | 0,03   | 0,02   | 0,39             | 0,13                       | 0,21   | 1,56   | 1,90    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                          | 5,00   | 0,00   | 5,00   | 0,00             | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| ANIS                                                                                                                    | 5,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                                                 | 150,00 | 0,75   | 0,30   | 12,30            | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 64,90   |
| SAL                                                                                                                     | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                            | 26,00  | 0,00   | 0,00   | 25,56            | 0,00                       | 0,00   | 102,23 | 102,23  |
| LIMON                                                                                                                   | 3,00   | 0,02   | 0,01   | 0,29             | 0,06                       | 0,05   | 1,16   | 1,28    |
| SUBTOTAL                                                                                                                |        | 60,33  | 39,34  | 197,77           | 241,32                     | 354,10 | 791,08 | 1386,50 |
|                                                                                                                         |        |        |        | V.C. ALMUERZO    |                            |        |        | 1386,50 |
|                                                                                                                         |        |        |        | % DIST. ALMUERZO |                            |        |        | 55%     |
| CENA SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO                                                                                      |        |        |        |                  |                            |        |        |         |
| TRIGO                                                                                                                   | 50,00  | 4,30   | 0,75   | 36,85            | 17,20                      | 6,75   | 147,40 | 171,35  |
| RES CON HUESO                                                                                                           | 100,00 | 21,30  | 1,60   | 0,00             | 85,20                      | 14,40  | 0,00   | 99,60   |
| ZAPALLO                                                                                                                 | 15,00  | 0,11   | 0,03   | 0,96             | 0,42                       | 0,27   | 3,84   | 4,52    |
| APIO                                                                                                                    | 18,00  | 0,13   | 0,04   | 0,86             | 0,50                       | 0,32   | 3,46   | 4,29    |
| PORO                                                                                                                    | 18,00  | 0,49   | 0,14   | 1,37             | 1,94                       | 1,30   | 5,47   | 8,71    |
| CULANTRO                                                                                                                | 2,00   | 0,07   | 0,03   | 0,14             | 0,26                       | 0,23   | 0,56   | 1,06    |
| ZANAHORIA                                                                                                               | 20,00  | 0,12   | 0,10   | 1,84             | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                          | 5,00   | 0,00   | 5,00   | 0,00             | 0,00                       | 45,00  | 0,00   | 45,00   |
| SAL                                                                                                                     | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| PAPA BLANCA                                                                                                             | 160,00 | 3,36   | 0,16   | 35,68            | 13,44                      | 1,44   | 142,72 | 157,60  |
| SUBTOTAL                                                                                                                |        | 29,86  | 7,85   | 77,70            | 119,45                     | 70,61  | 310,81 | 500,87  |
|                                                                                                                         |        |        |        | V.C. CENA        |                            |        |        | 500,87  |
|                                                                                                                         |        |        |        | % DIST. ALMUERZO |                            |        |        | 20%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                               |        | 104,92 | 68,30  | 366,45           |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                             |        | 419,69 | 614,66 | 1465,81          |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                                 |        | 17%    | 25%    | 59%              |                            |        |        |         |
|                                                                                                                         |        |        |        | V.C.T. MENU      |                            |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES  
MENU N° 10-24

| ALIMENTO                                                                                                             | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                                      | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : CHUFLE + 03 PANES CON MERMELADA                                                                           |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| CHUFLE                                                                                                               | 30,00  | 2,70   | 1,35    | 22,14  | 10,80                      | 12,15  | 88,56  | 111,51  |
| MERMELADA                                                                                                            | 30,00  | 0,12   | 0,06    | 17,58  | 0,48                       | 0,54   | 70,32  | 71,34   |
| PAN FRANCES                                                                                                          | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                         | 35,00  | 0,00   | 0,00    | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62  |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 10,38  | 1,59    | 131,55 | 41,52                      | 14,31  | 526,18 | 582,01  |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 582,01  |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 23%     |
| ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE) |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| ALMUERZO :                                                                                                           |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                       | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| CORAZON DE POLLO                                                                                                     | 100,00 | 20,50  | 7,00    | 1,60   | 82,00                      | 63,00  | 6,40   | 151,40  |
| ARVEJAS SECAS                                                                                                        | 80,00  | 17,36  | 2,56    | 48,88  | 69,44                      | 23,04  | 195,52 | 286,00  |
| AJOS                                                                                                                 | 3,00   | 0,17   | 0,02    | 0,91   | 0,67                       | 0,22   | 3,65   | 4,54    |
| CEBOLLA                                                                                                              | 30,00  | 0,42   | 0,06    | 3,39   | 1,68                       | 0,54   | 13,56  | 15,78   |
| AJI AMARILLO                                                                                                         | 5,00   | 0,05   | 0,04    | 0,44   | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| TOMATE                                                                                                               | 25,00  | 0,20   | 0,05    | 1,08   | 0,80                       | 0,45   | 4,30   | 5,55    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                       | 1,50   | 0,10   | 0,07    | 1,17   | 0,40                       | 0,62   | 4,69   | 5,71    |
| COL SILVESTRE                                                                                                        | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63   | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                       | 24,00  | 0,00   | 24,00   | 0,00   | 0,00                       | 216,00 | 0,00   | 216,00  |
| MANZANILLA                                                                                                           | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                                              | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30  | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SAL                                                                                                                  | 3,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                         | 35,00  | 0,00   | 0,00    | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62 | 137,62  |
| LIMON                                                                                                                | 3,00   | 0,02   | 0,01    | 0,29   | 0,06                       | 0,05   | 1,16   | 1,28    |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 52,61  | 35,03   | 224,80 | 210,43                     | 315,31 | 899,18 | 1424,92 |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1424,92 |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 57%     |
| CENA SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS                                                                             |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| SEMOLA                                                                                                               | 40,00  | 3,12   | 0,44    | 31,36  | 12,48                      | 3,96   | 125,44 | 141,88  |
| HUEVOS                                                                                                               | 30,00  | 4,05   | 2,52    | 0,57   | 16,20                      | 22,68  | 2,28   | 41,16   |
| PORO                                                                                                                 | 20,00  | 0,54   | 0,16    | 1,52   | 2,16                       | 1,44   | 6,03   | 9,68    |
| APIO                                                                                                                 | 20,00  | 0,14   | 0,04    | 0,96   | 0,56                       | 0,36   | 3,84   | 4,76    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                       | 9,50   | 0,00   | 9,50    | 0,00   | 0,00                       | 85,50  | 0,00   | 85,50   |
| PAPA BLANCA                                                                                                          | 200,00 | 4,20   | 0,20    | 44,60  | 16,80                      | 1,80   | 178,40 | 197,00  |
| CANELA ENTERA                                                                                                        | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ZANAHORIA                                                                                                            | 30,00  | 0,18   | 0,15    | 2,76   | 0,72                       | 1,35   | 11,04  | 13,11   |
| SUBTOTAL                                                                                                             |        | 12,23  | 13,01   | 81,77  | 48,92                      | 117,09 | 327,03 | 493,09  |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 493,09  |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 20%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                            | 75,22  | 49,63  | 438,11  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                          | 300,87 | 446,71 | 1752,44 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                              | 12%    | 18%    | 70%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                                                      |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**  
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

**MENU N° 44-25**

| ALIMENTO                                                                                           | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.            | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|------------------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                    | (g)    | (g)    | (g)     | (g)              | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG                                                  |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| AVENA                                                                                              | 25,00  | 3,33   | 1,00    | 18,00            | 13,30                      | 9,00   | 72,00  | 94,30   |
| LECHE EVAPORADA                                                                                    | 70,00  | 4,90   | 5,67    | 7,63             | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN                                                                                                | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42            | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 261,54  |
| HOTDOG DE POLLO                                                                                    | 40,00  | 4,40   | 13,72   | 0,00             | 17,60                      | 123,48 | 0,00   | 141,08  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                       | 20,00  | 0,00   | 0,00    | 19,66            | 0,00                       | 0,00   | 78,64  | 78,64   |
| SUBTOTAL                                                                                           |        | 20,19  | 20,57   | 102,71           | 80,74                      | 185,13 | 410,84 | 676,71  |
|                                                                                                    |        |        |         | V.C. DESAYUNO    |                            |        |        | 676,71  |
|                                                                                                    |        |        |         | % DIST. DESAYUNO |                            |        |        | 27%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                     | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70           | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| MONDONGO DE RES                                                                                    | 100,00 | 16,90  | 3,50    | 0,00             | 67,60                      | 31,50  | 0,00   | 99,10   |
| AJOS                                                                                               | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61             | 0,45                       | 0,14   | 2,43   | 3,02    |
| ARVEJAS FRESCAS                                                                                    | 20,00  | 1,42   | 0,12    | 3,76             | 5,68                       | 1,08   | 15,04  | 21,80   |
| ZANAHORIA                                                                                          | 20,00  | 0,12   | 0,10    | 1,84             | 0,48                       | 0,90   | 7,36   | 8,74    |
| AJI AMARILLO                                                                                       | 5,00   | 0,05   | 0,04    | 0,44             | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| CEBOLLA                                                                                            | 12,00  | 0,17   | 0,02    | 1,36             | 0,67                       | 0,22   | 5,42   | 6,31    |
| CHOCLO DESGRANADO                                                                                  | 20,00  | 0,76   | 0,20    | 5,86             | 3,04                       | 1,80   | 23,44  | 28,28   |
| COL SILVESTRE                                                                                      | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63             | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| LIMON                                                                                              | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19             | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| PAPA BLANCA                                                                                        | 190,00 | 3,99   | 0,19    | 42,37            | 15,96                      | 1,71   | 169,48 | 187,15  |
| HIERBA BUENA                                                                                       | 5,00   | 0,16   | 0,05    | 0,35             | 0,62                       | 0,45   | 1,40   | 2,47    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                       | 25,00  | 0,00   | 0,00    | 24,58            | 0,00                       | 0,00   | 98,30  | 98,30   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                     | 10,00  | 0,00   | 10,00   | 0,00             | 0,00                       | 90,00  | 0,00   | 90,00   |
| HIERBA LUISA                                                                                       | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                            | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30            | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SAL                                                                                                | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                           |        | 37,48  | 15,47   | 213,98           | 149,92                     | 139,22 | 855,93 | 1145,07 |
|                                                                                                    |        |        |         |                  | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1145,07 |
|                                                                                                    |        |        |         |                  | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 46%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + SALTADITO CORAZON DE POLLO CON PAPAS + INFUSION                              |        |        |         |                  |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                     | 90,00  | 7,38   | 0,45    | 70,02            | 29,52                      | 4,05   | 280,08 | 313,66  |
| PAPA BLANCA                                                                                        | 100,00 | 2,10   | 0,10    | 22,30            | 8,40                       | 0,90   | 89,20  | 98,60   |
| CORAZON DE POLLO                                                                                   | 80,00  | 16,40  | 5,60    | 1,28             | 65,60                      | 50,40  | 5,12   | 121,12  |
| TOMATE                                                                                             | 7,00   | 0,06   | 0,01    | 0,30             | 0,22                       | 0,13   | 1,20   | 1,55    |
| CEBOLLA                                                                                            | 9,00   | 0,13   | 0,02    | 1,02             | 0,50                       | 0,16   | 4,07   | 4,73    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                     | 0,50   | 0,03   | 0,02    | 0,39             | 0,13                       | 0,21   | 1,55   | 1,90    |
| AJI AMARILLO                                                                                       | 5,00   | 0,05   | 0,04    | 0,44             | 0,18                       | 0,32   | 1,76   | 2,26    |
| ANIS                                                                                               | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                       | 16,00  | 0,00   | 0,00    | 15,73            | 0,00                       | 0,00   | 62,91  | 62,91   |
| ACEITE VEGETAL                                                                                     | 8,00   | 0,00   | 8,00    | 0,00             | 0,00                       | 72,00  | 0,00   | 72,00   |
| SUBTOTAL                                                                                           |        | 26,14  | 14,24   | 111,48           | 104,56                     | 128,16 | 445,91 | 678,63  |
|                                                                                                    |        |        |         |                  | V.C. CENA                  |        |        | 678,63  |
|                                                                                                    |        |        |         |                  | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 27%     |
| VCT (Gr.)                                                                                          | 83,81  | 50,28  | 428,17  |                  |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal)                                                                                         | 335,22 | 452,51 | 1712,68 |                  |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                            | 13%    | 18%    | 68%     |                  |                            |        |        |         |
|                                                                                                    |        |        |         |                  | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES**

**MENU N° 12-26**

28/12/2018 - 11/01/2019

| ALIMENTO                                                                                                                          | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.            | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |         | TOTAL   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|------------------|----------------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                                                                   | (g)    | (g)    | (g)     | (g)              | PROT                       | GRASAS | CARB.   |         |
| DESAYUNO : LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA                                                                                          |        |        |         |                  |                            |        |         |         |
| ACEITUNA                                                                                                                          | 40,00  | 0,32   | 12,84   | 2,92             | 1,28                       | 115,56 | 11,680  | 128,52  |
| LECHE EVAPORADA                                                                                                                   | 120,00 | 8,40   | 9,72    | 13,08            | 33,60                      | 87,48  | 52,320  | 173,40  |
| PAN                                                                                                                               | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42            | 30,24                      | 1,62   | 229,680 | 261,54  |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                                      | 25,00  | 0,00   | 0,00    | 24,58            | 0,00                       | 0,00   | 98,300  | 98,30   |
| SUBTOTAL                                                                                                                          |        | 16,28  | 22,74   | 98,00            | 65,12                      | 204,66 | 391,98  | 661,76  |
|                                                                                                                                   |        |        |         | V.C. DESAYUNO    |                            |        |         | 661,76  |
|                                                                                                                                   |        |        |         | % DIST. DESAYUNO |                            |        |         | 26%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION |        |        |         |                  |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                                    | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70           | 49,20                      | 6,75   | 466,80  | 522,75  |
| PESCADO                                                                                                                           | 220,00 | 47,52  | 8,58    | 0,66             | 190,08                     | 77,22  | 2,64    | 269,94  |
| ARVERJITA PARTIDA                                                                                                                 | 60,00  | 13,02  | 1,92    | 36,66            | 52,08                      | 17,28  | 146,64  | 216,00  |
| LIMON                                                                                                                             | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19             | 0,04                       | 0,04   | 0,78    | 0,85    |
| AJOS                                                                                                                              | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61             | 0,45                       | 0,14   | 2,43    | 3,02    |
| PEPINILLOS                                                                                                                        | 30,00  | 0,15   | 0,03    | 0,78             | 0,60                       | 0,27   | 3,12    | 3,99    |
| SAL                                                                                                                               | 3,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| LIMON                                                                                                                             | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                                    | 10,00  | 0,00   | 10,00   | 0,00             | 0,00                       | 90,00  | 0,00    | 90,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                                      | 18,00  | 0,00   | 0,00    | 17,69            | 0,00                       | 0,00   | 70,78   | 70,78   |
| ANIS                                                                                                                              | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| PLATANO DE SEDA                                                                                                                   | 150,00 | 2,25   | 0,45    | 31,50            | 9,00                       | 4,05   | 126,00  | 139,05  |
| SUBTOTAL                                                                                                                          |        | 75,36  | 21,75   | 204,80           | 301,45                     | 195,75 | 819,18  | 1316,38 |
|                                                                                                                                   |        |        |         | V.C. ALMUERZO    |                            |        |         | 1316,38 |
|                                                                                                                                   |        |        |         | % DIST. ALMUERZO |                            |        |         | 53%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION                                                                                      |        |        |         |                  |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                                                    | 90,00  | 7,38   | 0,45    | 70,02            | 29,52                      | 4,05   | 280,08  | 313,65  |
| BOFE DE RES                                                                                                                       | 60,00  | 8,04   | 1,32    | 0,00             | 32,16                      | 11,88  | 0,00    | 44,04   |
| PAPA BLANCA                                                                                                                       | 80,00  | 1,68   | 0,08    | 17,84            | 6,72                       | 0,72   | 71,36   | 78,50   |
| HIERBA BUENA                                                                                                                      | 5,00   | 0,16   | 0,05    | 0,35             | 0,62                       | 0,45   | 1,40    | 2,47    |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                                                    | 0,50   | 0,03   | 0,02    | 0,39             | 0,13                       | 0,21   | 1,56    | 1,90    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                                                    | 4,00   | 0,00   | 4,00    | 0,00             | 0,00                       | 36,00  | 0,00    | 36,00   |
| CEBOLLA                                                                                                                           | 8,00   | 0,11   | 0,02    | 0,90             | 0,45                       | 0,14   | 3,62    | 4,21    |
| TOMATE                                                                                                                            | 8,00   | 0,06   | 0,02    | 0,34             | 0,26                       | 0,14   | 1,38    | 1,78    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                                                      | 10,00  | 0,00   | 0,00    | 9,83             | 0,00                       | 0,00   | 39,32   | 39,32   |
| MANZANILLA                                                                                                                        | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SAL                                                                                                                               | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00             | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                                                          |        | 17,46  | 5,96    | 99,68            | 69,86                      | 53,60  | 398,72  | 522,17  |
|                                                                                                                                   |        |        |         | V.C. CENA        |                            |        |         | 522,17  |
|                                                                                                                                   |        |        |         | % DIST. ALMUERZO |                            |        |         | 21%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                                         | 109,11 | 50,45  | 402,47  |                  |                            |        |         |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                                                       | 436,42 | 454,01 | 1609,88 |                  |                            |        |         |         |
| VCT (%)                                                                                                                           | 17%    | 18%    | 64%     |                  |                            |        |         |         |
|                                                                                                                                   |        |        |         | V.C.T. MENU      |                            |        |         | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**FORMATO - A**  
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

**MENU N° 43-29**

|                                                                                                            | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |        | TOTAL   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|--------|---------|
|                                                                                                            | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.  |         |
| DESAYUNO : QUINUA + 03 PANES CON QUESO                                                                     |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| QUINUA                                                                                                     | 28,00  | 3,81   | 1,62    | 18,56  | 15,23                      | 14,62  | 74,26  |         |
| QUESO                                                                                                      | 30,00  | 4,89   | 3,09    | 1,02   | 19,56                      | 27,81  | 4,08   | 104,10  |
| PAN 1                                                                                                      | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,68 | 51,45   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                               | 30,00  | 0,00   | 0,00    | 29,49  | 0,00                       | 0,00   | 117,96 | 261,54  |
| SUBTOTAL                                                                                                   |        | 16,26  | 4,89    | 106,49 | 65,03                      | 44,05  | 425,96 | 117,96  |
|                                                                                                            |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |        | 535,05  |
|                                                                                                            |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |        | 21%     |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                             | 150,00 | 12,30  | 0,75    | 116,70 | 49,20                      | 6,75   | 466,80 | 522,75  |
| POLLO CON HUESO                                                                                            | 100,00 | 18,20  | 10,20   | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00   | 164,60  |
| PAPA BLANCA                                                                                                | 200,00 | 4,20   | 0,20    | 44,60  | 16,80                      | 1,80   | 178,40 | 197,00  |
| OLLUCO                                                                                                     | 150,00 | 1,65   | 0,15    | 21,45  | 6,60                       | 1,35   | 85,80  | 93,75   |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                                             | 0,50   | 0,03   | 0,02    | 0,39   | 0,13                       | 0,21   | 1,56   | 1,90    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                               | 40,00  | 0,00   | 0,00    | 39,32  | 0,00                       | 0,00   | 157,28 | 157,28  |
| COL SILVESTRE                                                                                              | 30,00  | 0,75   | 0,18    | 3,63   | 3,00                       | 1,62   | 14,52  | 19,14   |
| CEBOLLA                                                                                                    | 28,00  | 0,39   | 0,06    | 3,16   | 1,57                       | 0,50   | 12,66  | 14,73   |
| TOMATE                                                                                                     | 30,00  | 0,24   | 0,06    | 1,29   | 0,96                       | 0,54   | 5,16   | 6,66    |
| LIMON                                                                                                      | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78   | 0,85    |
| SAL                                                                                                        | 2,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ACEITE VEGETAL                                                                                             | 15,00  | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 0,00                       | 135,00 | 0,00   | 135,00  |
| MANZANILLA                                                                                                 | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| NARANJA                                                                                                    | 150,00 | 0,75   | 0,30    | 12,30  | 3,00                       | 2,70   | 49,20  | 54,90   |
| SUBTOTAL                                                                                                   |        | 38,525 | 26,92   | 243,04 | 154,10                     | 242,31 | 972,16 | 1368,56 |
|                                                                                                            |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |        | 1368,56 |
|                                                                                                            |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 55%     |
| CENA MAIZENA CON LECHE + 02 PANES                                                                          |        |        |         |        |                            |        |        |         |
| MAIZENA                                                                                                    | 50,00  | 0,30   | 0,10    | 43,35  | 1,20                       | 0,90   | 173,40 | 175,50  |
| LECHE EVAPORADA                                                                                            | 70,00  | 4,90   | 5,67    | 7,63   | 19,60                      | 51,03  | 30,52  | 101,15  |
| PAN 1                                                                                                      | 60,00  | 5,04   | 0,12    | 38,28  | 20,16                      | 1,03   | 163,12 | 174,39  |
| CANELA ENTERA                                                                                              | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                               | 37,00  | 0,00   | 0,00    | 36,37  | 0,00                       | 0,00   | 145,48 | 145,48  |
| SUBTOTAL                                                                                                   |        | 10,24  | 5,89    | 125,63 | 40,96                      | 53,01  | 502,52 | 596,49  |
|                                                                                                            |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |        | 696,49  |
|                                                                                                            |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |        | 24%     |
| VCT (Gr.)                                                                                                  | 65,02  | 37,71  | 475,16  |        |                            |        |        |         |
| VCT (Kcal)                                                                                                 | 260,09 | 339,36 | 1900,66 |        |                            |        |        |         |
| VCT (%)                                                                                                    | 10%    | 14%    | 76%     |        |                            |        |        |         |
|                                                                                                            |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |        | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

.....  
**Lauriano García Idrogo**  
DNI. 26641889

.....  
**Lic. Jhonatan Valle Mendoza**  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

# FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)  
DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 14-28

| ALIMENTO                                                                                    | PESO   | PROT   | GRASAS  | CARB.  | K. CALORIAS POR NUTRIENTES |        |         | TOTAL   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|----------------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                             | (g)    | (g)    | (g)     | (g)    | PROT                       | GRASAS | CARB.   |         |
| DESAYUNO : AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO                                                  |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| AVENA                                                                                       | 25,00  | 3,33   | 1,00    | 18,00  | 13,30                      | 9,00   | 72,000  | 94,30   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                | 30,00  | 0,00   | 0,00    | 29,49  | 0,00                       | 0,00   | 117,960 | 117,96  |
| PAN                                                                                         | 90,00  | 7,56   | 0,18    | 57,42  | 30,24                      | 1,62   | 229,680 | 261,54  |
| HUEVOS                                                                                      | 55,00  | 7,43   | 4,62    | 1,05   | 29,70                      | 41,58  | 4,180   | 75,46   |
| SUBTOTAL                                                                                    |        | 18,31  | 5,80    | 105,96 | 73,24                      | 52,20  | 423,82  | 549,26  |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C. DESAYUNO              |        |         | 549,26  |
|                                                                                             |        |        |         |        | % DIST. DESAYUNO           |        |         | 22%     |
| TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ALMUERZO :                                                                                  |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| FIDEOS TALLARIN                                                                             | 150,00 | 14,25  | 0,15    | 104,40 | 57,00                      | 1,35   | 417,60  | 475,95  |
| RES CON HUESO                                                                               | 150,00 | 31,95  | 2,40    | 0,00   | 127,80                     | 21,60  | 0,00    | 149,40  |
| PAPA BLANCA                                                                                 | 180,00 | 3,78   | 0,18    | 40,14  | 15,12                      | 1,62   | 160,56  | 177,30  |
| ACEITE VEGETAL                                                                              | 25,00  | 0,00   | 25,00   | 0,00   | 0,00                       | 225,00 | 0,00    | 225,00  |
| PEPINILLOS                                                                                  | 35,00  | 0,18   | 0,04    | 0,91   | 0,70                       | 0,32   | 3,64    | 4,66    |
| LIMON                                                                                       | 2,00   | 0,01   | 0,00    | 0,19   | 0,04                       | 0,04   | 0,78    | 0,85    |
| AJOS                                                                                        | 2,00   | 0,11   | 0,02    | 0,61   | 0,45                       | 0,14   | 2,43    | 3,02    |
| CEBOLLA                                                                                     | 40,00  | 0,56   | 0,08    | 4,52   | 2,24                       | 0,72   | 13,08   | 21,04   |
| ACHIOTE MOLIDO                                                                              | 1,00   | 0,07   | 0,05    | 0,78   | 0,26                       | 0,41   | 3,13    | 3,81    |
| TOMATE                                                                                      | 15,00  | 0,12   | 0,03    | 0,65   | 0,48                       | 0,27   | 2,63    | 3,33    |
| AJI AMARILLO                                                                                | 3,00   | 0,03   | 0,02    | 0,26   | 0,11                       | 0,19   | 1,03    | 1,35    |
| PIMIENTA MOLIDA                                                                             | 1,00   | 0,08   | 0,08    | 0,64   | 0,34                       | 0,72   | 2,54    | 3,50    |
| SAZONADOR BLANCO                                                                            | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SAL                                                                                         | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| VINAGRE                                                                                     | 1,00   | 0,00   | 0,00    | 0,05   | 0,00                       | 0,00   | 0,20    | 0,20    |
| HIERBA LUISA                                                                                | 10,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| AZUCAR RUBIA                                                                                | 35,00  | 0,00   | 0,00    | 34,41  | 0,00                       | 0,00   | 137,62  | 137,62  |
| PLATANO DE SEDA                                                                             | 150,00 | 2,25   | 0,45    | 31,50  | 9,00                       | 4,05   | 126,00  | 139,05  |
| SUBTOTAL                                                                                    |        | 53,38  | 28,49   | 219,05 | 213,54                     | 256,43 | 876,21  | 1346,18 |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C. ALMUERZO              |        |         | 1346,18 |
|                                                                                             |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 54%     |
| CENA ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION                                   |        |        |         |        |                            |        |         |         |
| ARROZ SUPERIOR                                                                              | 90,00  | 7,38   | 0,45    | 70,02  | 29,52                      | 4,05   | 280,08  | 313,65  |
| POLLO CON HUESO                                                                             | 100,00 | 18,20  | 10,20   | 0,00   | 72,80                      | 91,80  | 0,00    | 164,60  |
| TOMATE                                                                                      | 10,00  | 0,08   | 0,02    | 0,43   | 0,32                       | 0,18   | 1,72    | 2,22    |
| CEBOLLA                                                                                     | 10,00  | 0,14   | 0,02    | 1,13   | 0,56                       | 0,18   | 4,52    | 5,26    |
| ACEITE VEGETAL                                                                              | 4,00   | 0,00   | 4,00    | 0,00   | 0,00                       | 36,00  | 0,00    | 36,00   |
| AZUCAR RUBIA                                                                                | 21,00  | 0,00   | 0,00    | 20,64  | 0,00                       | 0,00   | 82,57   | 82,57   |
| MANZANILLA                                                                                  | 5,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00    |
| SUBTOTAL                                                                                    |        | 25,80  | 14,69   | 92,22  | 103,20                     | 132,21 | 368,39  | 604,30  |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C. CENA                  |        |         | 604,30  |
|                                                                                             |        |        |         |        | % DIST. ALMUERZO           |        |         | 24%     |
| VCT (Gr.)                                                                                   | 97,49  | 48,98  | 417,23  |        |                            |        |         |         |
| VCT (Kcal.)                                                                                 | 389,98 | 440,84 | 1668,92 |        |                            |        |         |         |
| VCT (%)                                                                                     | 16%    | 18%    | 67%     |        |                            |        |         |         |
|                                                                                             |        |        |         |        | V.C.T. MENU                |        |         | 2500    |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

**RELACION DE MENÚS PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES**  
**DEL 21 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019**

000016

**MENÚ CON APOORTE MÍNIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DÍA**

| Nº | FECHA      | DESAYUNO                                   | MEDIA MAÑANA              | ALMUERZO                                                                       | MEDIA TARDE               | CENA                                                      |
|----|------------|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1  | LUNES      | SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO         | LECHE                     | ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION                | MAZAMORRA MORADA          | LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                  |
|    | 21/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 2  | MARTES     | LECHE + 01 PAN CON POLLO                   | PLATANO DE LA ISLA PICADO | ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION              | MAIZENA CON LECHE         | ARROZZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION         |
|    | 22/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 3  | MIERCOLES  | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA      | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA         | MANZANA PICADA EN ALMIBAR | LECHE EVAPORADA                                           |
|    | 23/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 4  | JUEVES     | LECHE CON + 01 PAN CON ATUN                | MANGO CON LECHE           | ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION         | COMPOTA DE MANZANA        | SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION                         |
|    | 24/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 5  | VIERNES    | LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO              | JUGO DE MANGO             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION        | PIÑA EN ALMIBAR           | AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION               |
|    | 25/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 6  | SABADO     | KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO       | FRESA CON LECHE           | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION                        | MANZANA EN ALMIBAR        | SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION                     |
|    | 26/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 7  | DOMINGO    | LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO | PAPAYA LICUADA            | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA                        | PLATANO DE SEDA           | SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION                          |
|    | 27/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 8  | LUNES      | SOYA + 01 PAN CON JAMONADA                 | LECHE                     | ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION                      | MAZAMORRA MORADA          | LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                  |
|    | 28/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 9  | MARTES     | LECHE + 01 PAN CON PALTA                   | PLATANO DE SEDA PICADO    | ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION                | MAZAMORRA DE NARANJA      | SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION                  |
|    | 29/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 10 | MIERCOLES  | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA      | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA              | MANZANA PICADA EN ALMIBAR | LECHE EVAPORADA                                           |
|    | 30/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 11 | JUEVES     | LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO           | COMPOTA DE MANZANA        | ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION            | MAZAMORRA MORADA          | SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION                          |
|    | 31/01/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 12 | VIERNES    | QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG      | JUGO DE MANGO             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION | MAZAMORRA DE NARANJA      | ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + INFUSION              |
|    | 01/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 13 | SABADO     | KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO       | FRESA CON LECHE           | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION                        | MANZANA AL ALMIBAR        | ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION |
|    | 02/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 14 | DOMINGO    | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA     | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA                            | PLATANO DE SEDA           | SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION                          |
|    | 03/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 15 | LUNES      | SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO         | LECHE                     | ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION                | MAZAMORRA MORADA          | LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                  |
|    | 04/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

**RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES**  
**DEL 21 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019**

000015

**MENÚ CON APOORTE MÍNIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DÍA**

| Nº | FECHA      | DESAYUNO                                   | MEDIA MAÑANA              | ALMUERZO                                                                       | MEDIA TARDE               | CENA                                                      |
|----|------------|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 16 | MARTES     | LECHE + 01 PAN CON POLLO                   | PLATANO DE LA ISLA PICADO | ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION              | MAIZENA CON LECHE         | ARROZZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION         |
|    | 05/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 17 | MIERCOLES  | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA      | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA         | MANZANA PICADA EN ALMIBAR | LECHE EVAPORADA                                           |
|    | 06/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 18 | JUEVES     | LECHE CON + 01 PAN CON ATUN                | MANGO CON LECHE           | ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION         | COMPOTA DE MANZANA        | SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION                         |
|    | 07/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 19 | VIERNES    | LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO              | JUGO DE MANGO             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION        | PIÑA EN ALMIBAR           | AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION               |
|    | 08/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 20 | SABADO     | KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO       | FRESA CON LECHE           | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION                        | MANZANA EN ALMIBAR        | SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION                     |
|    | 09/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 21 | DOMINGO    | LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO | PAPAYA LICUADA            | ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA                        | PLATANO DE SEDA           | SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION                          |
|    | 10/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 22 | LUNES      | SOYA + 01 PAN CON JAMONADA                 | LECHE                     | ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION                      | MAZAMORRA MORADA          | LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                  |
|    | 11/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 23 | MARTES     | LECHE + 01 PAN CON PALTA                   | PLATANO DE SEDA PICADO    | ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION                | MAZAMORRA DE NARANJA      | SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION                  |
|    | 12/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 24 | MIERCOLES  | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA      | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA              | MANZANA PICADA EN ALMIBAR | LECHE EVAPORADA                                           |
|    | 13/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 25 | JUEVES     | LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO           | COMPOTA DE MANZANA        | ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION            | MAZAMORRA MORADA          | SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION INFUSION                 |
|    | 14/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 26 | VIERNES    | QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG      | JUGO DE MANGO             | ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION | MAZAMORRA DE NARANJA      | ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + INFUSION              |
|    | 15/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 27 | SABADO     | KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO       | FRESA CON LECHE           | ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION                        | MANZANA AL ALMIBAR        | ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION |
|    | 16/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 28 | DOMINGO    | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA     | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA                            | PLATANO DE SEDA           | SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION                          |
|    | 17/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 29 | LUNES      | SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO         | LECHE                     | ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION                | MAZAMORRA MORADA          | LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                  |
|    | 18/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 30 | MARTES     | LECHE + 01 PAN CON POLLO                   | PLATANO DE LA ISLA PICADO | ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION              | MAIZENA CON LECHE         | ARROZZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION         |
|    | 19/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |
| 31 | MIERCOLES  | AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA      | JUGO DE PAPAYA            | ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA         | MANZANA PICADA EN ALMIBAR | LECHE EVAPORADA                                           |
|    | 20/02/2019 |                                            |                           |                                                                                |                           |                                                           |

CONTRATISTA

*Lauriano Garcia Idrogo*  
DNI. 26641889

NUTRICIONISTA

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

100014

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

MENU N° 01-15-29

| ALIMENTO                                                                      | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                               |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO : SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO                                 |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| SOYA                                                                          | 20,00                              | 80,20  | 5,64     | 3,78        | 7,14    | 22,56                       | 34,02  | 28,56  | 85,14                 |
| PAN                                                                           | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| HUEVOS ROSADOS                                                                | 50,00                              | 0,00   | 6,75     | 4,20        | 0,95    | 27,00                       | 37,80  | 3,80   | 68,60                 |
| AZUCAR REFINADA                                                               | 15,00                              | 57,60  | 0,00     | 0,00        | 14,75   | 0,00                        | 0,00   | 58,98  | 58,98                 |
| SUBTOTAL                                                                      |                                    | 225,10 | 14,91    | 8,04        | 41,98   | 59,64                       | 72,36  | 167,9  | 299,90                |
|                                                                               |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 300    | TOTAL  | 20%                   |
| MEDIA MAÑANA : LECHE                                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                               | 80,00                              | 114,40 | 5,60     | 6,48        | 8,72    | 22,40                       | 58,32  | 34,88  | 115,60                |
| AZUCAR REFINADA                                                               | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                      |                                    | 133,60 | 5,60     | 6,48        | 13,64   | 22,40                       | 58,32  | 54,54  | 135,26                |
|                                                                               |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 135    | TOTAL  | 9%                    |
| ALMUERZÓ : ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA +<br>INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                                | 50,00                              | 179,50 | 4,10     | 0,25        | 38,90   | 16,40                       | 2,25   | 155,60 | 174,25                |
| ACEITE VEGETAL                                                                | 8,00                               | 70,72  | 0,00     | 8,00        | 0,00    | 0,00                        | 72,00  | 0,00   | 72,00                 |
| TOMATE                                                                        | 15,00                              | 2,82   | 0,12     | 0,03        | 0,65    | 0,48                        | 0,27   | 2,58   | 3,33                  |
| CEBOLLA                                                                       | 15,00                              | 6,62   | 0,21     | 0,03        | 1,70    | 0,84                        | 0,27   | 6,78   | 7,89                  |
| POLLO                                                                         | 120,00                             | 183,60 | 21,84    | 12,24       | 0,00    | 87,36                       | 110,16 | 0,00   | 197,52                |
| FREJOL CANARIO                                                                | 25,00                              | 84,75  | 5,48     | 0,53        | 15,05   | 21,90                       | 4,73   | 60,20  | 86,83                 |
| AZUCAR REFINADA                                                               | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64  | 78,64                 |
| ANIS                                                                          | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                      |                                    | 604,81 | 31,75    | 21,08       | 75,95   | 126,98                      | 189,68 | 303,80 | 620,46                |
|                                                                               |                                    |        |          |             |         | VCT ALM.:                   | 620    | TOTAL  | 41%                   |
| MEDIA TARDE : MAZAMORRA MORADA                                                |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MAIZENA                                                                       | 20,00                              | 70,20  | 0,12     | 0,04        | 17,34   | 0,48                        | 0,36   | 69,36  | 70,20                 |
| MAIZ MORADO                                                                   | 20,00                              | 71,40  | 1,46     | 0,88        | 15,24   | 5,84                        | 6,12   | 60,96  | 72,92                 |
| CANELA ENTERA                                                                 | 2,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| AZUCAR REFINADA                                                               | 3,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80  | 11,80                 |
| SUBTOTAL                                                                      |                                    | 141,60 | 1,58     | 0,72        | 35,53   | 6,32                        | 6,48   | 142,12 | 154,92                |
|                                                                               |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 155    | TOTAL  | 10%                   |
| CENA LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                                 |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                               | 125,00                             | 178,75 | 8,75     | 10,13       | 13,63   | 35,00                       | 91,13  | 54,50  | 180,63                |
| PAN                                                                           | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| AZUCAR REFINADA                                                               | 8,00                               | 30,72  | 0,00     | 0,00        | 7,86    | 0,00                        | 0,00   | 31,46  | 31,46                 |
| SUBTOTAL                                                                      |                                    | 296,77 | 11,27    | 10,19       | 40,629  | 45,08                       | 91,665 | 162,52 | 299,26                |
|                                                                               |                                    |        |          |             |         | VCT CEN.:                   | 299    | TOTAL  | 20%                   |
| TOTAL (g) 65,11 46,50 207,72                                                  |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| VCT (Kcal.) 260,4 418,5 830,87                                                |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL % 17% 28% 55%                                                           |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                               |                                    |        |          |             |         | 1510                        |        | 100%   |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

100013

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

MENU N° 02-16-30

| ALIMENTO                                                                     | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON POLLO                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                              | 100,00                             | 143,00 | 7,00     | 8,10        | 10,90   | 28,00                       | 72,90  | 43,60  | 144,50                |
| PAN                                                                          | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| POLLO                                                                        | 30,00                              | 0,00   | 5,46     | 3,06        | 0,00    | 21,84                       | 27,54  | 0,00   | 49,38                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    |        |          |             |         | 59,92                       | 100,98 | 139,82 | 300,72                |
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   |        | 301    | TOTAL 20%             |
| MEDIA MAÑANA : PLATANO DE LA ISLA PICADO                                     |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| PLATANO DE SEDA                                                              | 150,00                             | 84,66  | 2,25     | 0,45        | 31,50   | 9,00                        | 4,05   | 126,00 | 139,05                |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    |        |          |             |         | 9,00                        | 4,05   | 126,00 | 139,05                |
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   |        | 139    | TOTAL 9%              |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                               | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72 | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                               | 10,00                              | 88,40  | 0,00     | 10,00       | 0,00    | 0,00                        | 90,00  | 0,00   | 90,00                 |
| CARNE DE GALLINA                                                             | 120,00                             | 129,60 | 24,72    | 4,32        | 0,00    | 98,88                       | 38,88  | 0,00   | 137,76                |
| CEBOLLA                                                                      | 20,00                              | 8,82   | 0,28     | 0,04        | 2,26    | 1,12                        | 0,36   | 9,04   | 10,52                 |
| LIMON                                                                        | 1,00                               | 0,15   | 0,01     | 0,00        | 0,10    | 0,02                        | 0,02   | 0,39   | 0,43                  |
| SILLAO                                                                       | 2,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| TOMATE                                                                       | 10,00                              | 1,88   | 0,08     | 0,02        | 0,43    | 0,32                        | 0,18   | 1,72   | 2,22                  |
| PAPA AMARILLA                                                                | 40,00                              | 39,14  | 0,80     | 0,16        | 9,32    | 3,20                        | 1,44   | 37,28  | 41,92                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 25,00                              | 96,00  | 0,00     | 0,00        | 24,58   | 0,00                        | 0,00   | 98,30  | 98,30                 |
| ANIS                                                                         | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    |        |          |             |         | 579,39                      | 30,81  | 14,84  | 83,362                |
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | VCT ALM.:                   |        | 590    | TOTAL 39%             |
| MEDIA TARDE: MAIZENA CON LECHE                                               |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                              | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| MAIZENA                                                                      | 20,00                              | 70,20  | 0,12     | 0,04        | 17,34   | 0,48                        | 0,36   | 69,36  | 70,20                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 3,00                               | 11,52  | 0,00     | 0,00        | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80  | 11,80                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    |        |          |             |         | 181,82                      | 5,02   | 5,71   | 27,92                 |
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   |        | 183    | TOTAL 12%             |
| CENA ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION                        |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                               | 50,00                              | 179,50 | 4,10     | 0,25        | 38,90   | 16,40                       | 2,25   | 155,60 | 174,25                |
| HUEVOS ROSADOS                                                               | 50,00                              | 59,93  | 6,75     | 4,20        | 0,95    | 27,00                       | 37,80  | 3,80   | 68,60                 |
| ESPINACA                                                                     | 10,00                              | 2,24   | 0,19     | 0,06        | 0,63    | 0,76                        | 0,54   | 2,52   | 3,82                  |
| TOMATE                                                                       | 10,00                              | 1,88   | 0,08     | 0,02        | 0,43    | 0,32                        | 0,18   | 1,72   | 2,22                  |
| ACEITE VEGETAL                                                               | 3,00                               | 26,52  | 0,00     | 3,00        | 0,00    | 0,00                        | 27,00  | 0,00   | 27,00                 |
| MANZANILLA                                                                   | 10,00                              | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    |        |          |             |         | 289,27                      | 11,12  | 7,53   | 45,825                |
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | VCT CEN.:                   |        | 296    | TOTAL 20%             |
| TOTAL (g)                                                                    |                                    |        |          |             |         | 64,18                       | 39,75  | 223,56 |                       |
| VCT (Kcal.)                                                                  |                                    |        |          |             |         | 256,7                       | 357,8  | 894,2  |                       |
| TOTAL %                                                                      |                                    |        |          |             |         | 17%                         | 24%    | 59%    |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                              |                                    |        |          |             |         | 1509                        |        | 100%   |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
PNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

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

## MENU N° 03-17-31

| ALIMENTO                                                               | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                       |
| DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA                       |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| AVENA                                                                  | 20,00                              | 69,40  | 2,66     | 0,80        | 14,40   | 10,64                       | 7,20   | 57,60   | 75,44                 |
| LECHE EVAPORADA                                                        | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52   | 101,15                |
| PAN                                                                    | 30,00                              | 0,00   | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| ACEITUNA                                                               | 25,00                              | 0,00   | 0,20     | 8,03        | 1,83    | 0,80                        | 72,23  | 7,30    | 80,33                 |
| AZUCAR REFINADA                                                        | 3,00                               | 11,52  | 0,00     | 0,00        | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80   | 11,80                 |
| SUBTOTAL                                                               |                                    | 181,02 | 10,28    | 14,56       | 45,94   | 41,12                       | 131,00 | 183,776 | 355,89                |
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 356    | TOTAL   | 20%                   |
| MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| PAPAYA                                                                 | 140,00                             | 40,32  | 0,56     | 0,14        | 11,48   | 2,24                        | 1,26   | 45,92   | 49,42                 |
| AZUCAR REFINADA                                                        | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64   | 78,64                 |
| SUBTOTAL                                                               |                                    | 117,12 | 0,56     | 0,14        | 31,14   | 2,24                        | 1,26   | 124,56  | 128,06                |
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 128    | TOTAL   | 7%                    |
| ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| ALMUERZO :                                                             |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                         | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72  | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                         | 20,00                              | 176,80 | 0,00     | 20,00       | 0,00    | 0,00                        | 180,00 | 0,00    | 180,00                |
| POLLO                                                                  | 120,00                             | 183,60 | 21,84    | 12,24       | 0,00    | 87,36                       | 110,16 | 0,00    | 197,52                |
| PAPA BLANCA                                                            | 35,00                              | 32,25  | 0,74     | 0,04        | 7,81    | 2,94                        | 0,32   | 31,22   | 34,48                 |
| TOMATE                                                                 | 15,00                              | 2,82   | 0,12     | 0,03        | 0,65    | 0,48                        | 0,27   | 2,58    | 3,33                  |
| CEBOLLA                                                                | 15,00                              | 6,62   | 0,21     | 0,03        | 1,70    | 0,84                        | 0,27   | 6,78    | 7,89                  |
| AZUCAR REFINADA                                                        | 28,00                              | 107,52 | 0,00     | 0,00        | 27,52   | 0,00                        | 0,00   | 110,10  | 110,10                |
| LIMON                                                                  | 5,00                               | 0,77   | 0,03     | 0,01        | 0,49    | 0,10                        | 0,09   | 1,94    | 2,13                  |
| SUBTOTAL                                                               |                                    | 725,77 | 27,85    | 32,65       | 84,834  | 111,40                      | 293,81 | 339,34  | 744,54                |
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | VCT ALM.:                   | 745    | TOTAL   | 43%                   |
| MEDIA TARDE : MANZANA PICADA EN ALMIBAR                                |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| MANZANA                                                                | 150,00                             | 72,90  | 0,45     | 0,15        | 21,90   | 1,80                        | 1,35   | 87,60   | 90,75                 |
| AZUCAR REFINADA                                                        | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64   | 78,64                 |
| SUBTOTAL                                                               |                                    | 149,70 | 0,45     | 0,15        | 41,56   | 1,80                        | 1,35   | 166,24  | 169,39                |
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 169    | TOTAL   | 10%                   |
| CENA LECHE EVAPORADA                                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                        | 125,00                             | 178,75 | 8,75     | 10,13       | 13,63   | 35,00                       | 91,13  | 54,50   | 180,63                |
| PAN                                                                    | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| AZUCAR REFINADA                                                        | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64   | 78,64                 |
| SUBTOTAL                                                               |                                    | 342,85 | 11,27    | 10,19       | 52,425  | 45,08                       | 91,665 | 209,70  | 346,45                |
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | VCT CEN.:                   | 346    | TOTAL   | 20%                   |
| TOTAL (g) 50,41 57,68 255,90                                           |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| VCT (Kcal.) 201,6 519,1 1.023,61                                       |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL % 12% 30% 59%                                                    |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
|                                                                        |                                    |        |          |             |         | TOTAL VCT MENU:             | 1744   |         | 100%                  |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

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

MENU N° 04-18

| ALIMENTO                                                                              | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                                       |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO : LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATÚN                                         |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                                       | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| QUINUA                                                                                | 20,00                              | 74,80  | 2,72     | 1,16        | 13,26   | 10,88                       | 10,44  | 53,04  | 74,36                 |
| PAN F                                                                                 | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| ATÚN                                                                                  | 20,00                              | 0,00   | 4,84     | 4,10        | 0,00    | 19,36                       | 36,90  | 0,00   | 56,26                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 281,40 | 14,98    | 10,99       | 44,95   | 59,92                       | 98,91  | 179,78 | 338,61                |
| VCT DES.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 338,61                      | TOTAL  |        | 20%                   |
| MEDIA MAÑANA : MANGO CON LECHE                                                        |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MANGO                                                                                 | 140,00                             | 69,72  | 0,56     | 0,28        | 22,26   | 2,24                        | 2,52   | 89,04  | 93,80                 |
| LECHE EVAPORADA                                                                       | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 4,00                               | 15,36  | 0,00     | 0,00        | 3,93    | 0,00                        | 0,00   | 15,73  | 15,73                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 185,18 | 5,46     | 5,95        | 33,82   | 21,84                       | 53,55  | 135,29 | 210,68                |
| VCT DES.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 210,68                      | TOTAL  |        | 12%                   |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + CON PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                                        | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72 | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                                        | 20,00                              | 176,80 | 0,00     | 20,00       | 0,00    | 0,00                        | 180,00 | 0,00   | 180,00                |
| HIGADO DE RES                                                                         | 80,00                              | 101,60 | 16,00    | 3,68        | 0,00    | 64,00                       | 33,12  | 0,00   | 97,12                 |
| CEBOLLA                                                                               | 20,00                              | 8,82   | 0,28     | 0,04        | 2,26    | 1,12                        | 0,36   | 9,04   | 10,52                 |
| PAPA BLANCA                                                                           | 25,00                              | 23,04  | 0,53     | 0,03        | 5,58    | 2,10                        | 0,23   | 22,30  | 24,63                 |
| TOMATE                                                                                | 20,00                              | 3,76   | 0,16     | 0,04        | 0,86    | 0,64                        | 0,36   | 3,44   | 4,44                  |
| ESPINACA                                                                              | 20,00                              | 4,48   | 0,38     | 0,12        | 1,26    | 1,52                        | 1,08   | 5,04   | 7,64                  |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64  | 78,64                 |
| ANIS                                                                                  | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 610,70 | 22,27    | 24,21       | 76,295  | 89,06                       | 217,85 | 305,18 | 612,09                |
| VCT ALM.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 612,09                      | TOTAL  |        | 36%                   |
| MEDIA TARDE : COMPOTA DE MANZANA                                                      |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MANZANA                                                                               | 140,00                             | 68,04  | 0,42     | 0,14        | 20,44   | 1,68                        | 1,26   | 81,76  | 84,70                 |
| MAIZENA                                                                               | 22,00                              | 77,22  | 0,13     | 0,04        | 19,07   | 0,53                        | 0,40   | 76,30  | 77,22                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 12,00                              | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 11,80   | 0,00                        | 0,00   | 47,18  | 47,18                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 145,26 | 0,55     | 0,18        | 51,31   | 2,21                        | 1,66   | 205,24 | 209,10                |
| VCT DES.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 209,10                      | TOTAL  |        | 12%                   |
| CENA SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION                                                |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| SEMOLA                                                                                | 26,00                              | 94,12  | 2,03     | 0,29        | 20,38   | 8,11                        | 2,57   | 81,54  | 92,22                 |
| PORO                                                                                  | 10,00                              | 4,00   | 0,27     | 0,08        | 0,76    | 1,08                        | 0,72   | 3,04   | 4,84                  |
| PAPA AMARILLA                                                                         | 25,00                              | 24,46  | 0,50     | 0,10        | 5,83    | 2,00                        | 0,90   | 23,30  | 26,20                 |
| POLLO                                                                                 | 80,00                              | 122,40 | 14,56    | 8,16        | 0,00    | 58,24                       | 73,44  | 0,00   | 131,68                |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64  | 78,64                 |
| ANIS                                                                                  | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 321,78 | 17,36    | 8,63        | 46,629  | 69,43                       | 77,634 | 186,52 | 333,58                |
| VCT CEN.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 333,58                      | TOTAL  |        | 20%                   |
| TOTAL (g) 60,62 49,96 253,00                                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| VCT (Kcal.) 242,5 449,6 1.012,0                                                       |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL % 14% 26% 59%                                                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                                       |                                    |        |          |             |         | 1704                        | TOTAL  |        | 100%                  |

CONTRATISTA

*Lauriano García Idrogo*  
DNI. 26641889

NUTRICIONISTA

*Lic. Jhonatan Valle Mendoza*  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

100010

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

MENU N° 05-19

| ALIMENTO                                                                              | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                                       |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO                                              |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| PAN                                                                                   | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| LECHE EVAPORADA                                                                       | 100,00                             | 143,00 | 7,00     | 8,10        | 10,90   | 28,00                       | 72,90  | 43,60  | 144,50                |
| HUEVOS ROSADOS                                                                        | 50,00                              | 0,00   | 6,75     | 4,20        | 0,95    | 27,00                       | 37,80  | 3,80   | 68,60                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 249,50 | 16,27    | 12,36       | 35,91   | 65,08                       | 111,24 | 143,62 | 319,94                |
| VCT DES.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 319,94                      | TOTAL  |        | 20%                   |
| MEDIA MAÑANA : JUGO DE MANGO                                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MANGO                                                                                 | 150,00                             | 74,70  | 0,60     | 0,30        | 23,85   | 2,40                        | 2,70   | 95,40  | 100,50                |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 93,90  | 0,60     | 0,30        | 28,77   | 2,40                        | 2,70   | 115,06 | 120,16                |
| VCT DES.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 120,16                      | TOTAL  |        | 8%                    |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA +<br>INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                                        | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72 | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                                        | 7,00                               | 61,88  | 0,00     | 7,00        | 0,00    | 0,00                        | 63,00  | 0,00   | 63,00                 |
| PESCADO                                                                               | 80,00                              | 92,88  | 17,28    | 3,12        | 0,24    | 69,12                       | 28,08  | 0,96   | 98,16                 |
| CEBOLLA                                                                               | 20,00                              | 8,82   | 0,28     | 0,04        | 2,26    | 1,12                        | 0,36   | 9,04   | 10,52                 |
| TOMATE                                                                                | 20,00                              | 3,76   | 0,16     | 0,04        | 0,86    | 0,64                        | 0,36   | 3,44   | 4,44                  |
| NARANJA DE MESA                                                                       | 50,00                              | 17,10  | 0,60     | 0,10        | 5,45    | 2,40                        | 0,90   | 21,80  | 25,10                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 25,00                              | 96,00  | 0,00     | 0,00        | 24,58   | 0,00                        | 0,00   | 98,30  | 98,30                 |
| ARVERJITA PARTIDA                                                                     | 60,00                              | 210,60 | 13,02    | 1,92        | 36,66   | 52,08                       | 17,28  | 146,64 | 216,00                |
| ANIS                                                                                  | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 706,44 | 36,26    | 12,52       | 116,73  | 145,04                      | 112,68 | 466,90 | 724,62                |
| VCT ALM.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 724,62                      | TOTAL  |        | 46%                   |
| MEDIA TARDE : PIÑA EN ALMIBAR                                                         |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| PIÑA                                                                                  | 140,00                             | 34,05  | 0,56     | 0,28        | 13,72   | 2,24                        | 2,52   | 54,88  | 59,64                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 12,00                              | 46,08  | 0,00     | 0,00        | 11,80   | 0,00                        | 0,00   | 47,18  | 47,18                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 80,13  | 0,56     | 0,28        | 25,52   | 2,24                        | 2,52   | 102,06 | 106,82                |
| VCT DES.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 106,82                      | TOTAL  |        | 7%                    |
| CENA AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION                                      |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                                        | 20,00                              | 71,80  | 1,64     | 0,10        | 15,56   | 6,56                        | 0,90   | 62,24  | 69,70                 |
| PAPA AMARILLA                                                                         | 25,00                              | 24,46  | 0,50     | 0,10        | 5,83    | 2,00                        | 0,90   | 23,30  | 26,20                 |
| HIGADO DE POLLO                                                                       | 80,00                              | 125,60 | 16,40    | 5,60        | 1,28    | 65,60                       | 50,40  | 5,12   | 121,12                |
| ZANAHORIA                                                                             | 15,00                              | 5,84   | 0,09     | 0,08        | 1,38    | 0,36                        | 0,68   | 5,52   | 6,56                  |
| PORO                                                                                  | 15,00                              | 6,00   | 0,41     | 0,12        | 1,14    | 1,62                        | 1,08   | 4,56   | 7,26                  |
| APIO                                                                                  | 15,00                              | 2,99   | 0,11     | 0,03        | 0,72    | 0,42                        | 0,27   | 2,88   | 3,57                  |
| ZAPALLO                                                                               | 15,00                              | 3,90   | 0,11     | 0,03        | 0,96    | 0,42                        | 0,27   | 3,84   | 4,53                  |
| MANZANILLA                                                                            | 10,00                              | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| AZUCAR REFINADA                                                                       | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64  | 78,64                 |
| SUBTOTAL                                                                              |                                    | 317,40 | 19,25    | 6,055       | 46,53   | 76,98                       | 54,495 | 186,10 | 317,58                |
| VCT CEN.:                                                                             |                                    |        |          |             |         | 317,58                      | TOTAL  |        | 20%                   |
| TOTAL (g) 72,94 31,52 253,44                                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| VCT (Kcal.) 291,7 283,6 1.013,7                                                       |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL % 18% 18% 64%                                                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                                       |                                    |        |          |             |         | 1589                        | 100%   |        |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

700009

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

MENU N° 06-20

| ALIMENTO                                                           | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                    |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO : KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO                    |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| KIWICHA                                                            | 20,00                              | 75,40  | 2,70     | 1,42        | 12,90   | 10,80                       | 12,78  | 51,60  | 75,18                 |
| LECHE EVAPORADA                                                    | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| PAN                                                                | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| QUESO                                                              | 20,00                              | 0,00   | 3,26     | 2,06        | 0,68    | 13,04                       | 18,54  | 2,72   | 34,30                 |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                    | 282,00 | 13,38    | 9,21        | 45,27   | 53,52                       | 82,89  | 181,06 | 317,47                |
|                                                                    |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 317    | TOTAL  | 20%                   |
| MEDIA MAÑANA : FRESA CON LECHE                                     |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                    | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| FRESAS                                                             | 140,00                             | 57,40  | 0,98     | 1,12        | 12,46   | 3,92                        | 10,08  | 49,84  | 63,84                 |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 8,00                               | 30,72  | 0,00     | 0,00        | 7,86    | 0,00                        | 0,00   | 31,46  | 31,46                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                    | 282,00 | 5,88     | 6,79        | 27,95   | 23,52                       | 61,11  | 111,82 | 196,45                |
|                                                                    |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 196    | TOTAL  | 12%                   |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                     | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72 | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                     | 12,00                              | 106,08 | 0,00     | 12,00       | 0,00    | 0,00                        | 108,00 | 0,00   | 108,00                |
| CARNE DE RES                                                       | 70,00                              | 66,15  | 14,91    | 1,12        | 0,00    | 59,64                       | 10,08  | 0,00   | 69,72                 |
| CEBOLLA                                                            | 15,00                              | 6,62   | 0,21     | 0,03        | 1,70    | 0,84                        | 0,27   | 6,78   | 7,89                  |
| TOMATE                                                             | 15,00                              | 2,82   | 0,12     | 0,03        | 0,65    | 0,48                        | 0,27   | 2,58   | 3,33                  |
| LENTEJAS SECAS                                                     | 60,00                              | 203,40 | 13,56    | 0,60        | 36,60   | 54,24                       | 5,40   | 146,40 | 206,04                |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 15,00                              | 57,60  | 0,00     | 0,00        | 14,75   | 0,00                        | 0,00   | 58,98  | 58,98                 |
| MANZANILLA                                                         | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                           |                                    | 658,07 | 33,72    | 14,08       | 100,37  | 134,88                      | 126,72 | 401,46 | 663,06                |
|                                                                    |                                    |        |          |             |         | VCT ALM.:                   | 663    | TOTAL  | 41%                   |
| MEDIA TARDE : MANZANA EN ALMIBAR                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MANZANA                                                            | 150,00                             | 72,90  | 0,45     | 0,15        | 21,90   | 1,80                        | 1,35   | 87,60  | 90,75                 |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                    | 72,90  | 0,45     | 0,15        | 26,82   | 1,80                        | 1,35   | 107,26 | 110,41                |
|                                                                    |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 110    | TOTAL  | 7%                    |
| CENA SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION                         |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| FIDEO                                                              | 25,00                              | 90,00  | 2,35     | 0,05        | 19,55   | 9,40                        | 0,45   | 78,20  | 88,05                 |
| PAPA BLANCA                                                        | 40,00                              | 36,86  | 0,84     | 0,04        | 8,92    | 3,36                        | 0,36   | 35,68  | 39,40                 |
| POLLO                                                              | 60,00                              | 91,80  | 10,92    | 6,12        | 0,00    | 43,68                       | 55,08  | 0,00   | 98,76                 |
| PORO                                                               | 10,00                              | 4,00   | 0,27     | 0,08        | 0,76    | 1,08                        | 0,72   | 3,04   | 4,84                  |
| APIO                                                               | 10,00                              | 2,00   | 0,07     | 0,02        | 0,48    | 0,28                        | 0,18   | 1,92   | 2,38                  |
| ZANAHORIA                                                          | 10,00                              | 3,90   | 0,06     | 0,05        | 0,92    | 0,24                        | 0,45   | 3,68   | 4,37                  |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64  | 78,64                 |
| ANIS                                                               | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                           |                                    | 305,35 | 14,51    | 6,36        | 50,29   | 58,04                       | 57,24  | 201,16 | 316,44                |
|                                                                    |                                    |        |          |             |         | VCT CEN.:                   | 316    | TOTAL  | 20%                   |
| TOTAL (g) 67,94 36,59 250,69                                       |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| VCT (Kcal.) 271,8 329,3 1.002,76                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL % 17% 20,5% 63%                                              |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                    |                                    |        |          |             |         | 1604                        |        | 100%   |                       |

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

FORMATO - B

100008

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

MENU N° 07-21

| MENÚ N° 07-21                                                      |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|----------|----------|---------|-----------------------------|--------|---------|----------------------|
| ALIMENTO                                                           | PESO BRUTO<br>x RACION (g o ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS (g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL % POR MENÚ |
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                      |
| DESAYUNO : LECHE CON AVENA+ 01 PAN CON MANJAR BLANCO               |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| AVENA                                                              | 20,00                           | 69,40  | 2,66     | 0,80     | 14,40   | 10,64                       | 7,20   | 57,60   | 75,44                |
| LECHE EVAPORADA                                                    | 70,00                           | 100,10 | 4,90     | 5,67     | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52   | 101,15               |
| PAN F                                                              | 30,00                           | 87,30  | 2,52     | 0,06     | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                |
| MANJAR BLANCO                                                      | 7,00                            | 22,54  | 0,55     | 0,64     | 3,76    | 2,21                        | 5,80   | 15,04   | 23,04                |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 6,00                            | 23,04  | 0,00     | 0,00     | 5,90    | 0,00                        | 0,00   | 23,59   | 23,59                |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 302,38 | 10,63    | 7,17     | 50,83   | 42,53                       | 64,57  | 203,308 | 310,41               |
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | VCT DES.:                   | 310    |         | TOTAL 20%            |
| MEDIA MAÑANA : PAPAYA PICADA                                       |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| PAPAYA                                                             | 140,00                          | 40,32  | 0,56     | 0,14     | 11,48   | 2,24                        | 1,26   | 45,92   | 49,42                |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 14,00                           | 53,76  | 0,00     | 0,00     | 13,76   | 0,00                        | 0,00   | 55,05   | 55,05                |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 94,08  | 0,56     | 0,14     | 25,24   | 2,24                        | 1,26   | 100,97  | 104,47               |
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | VCT DES.:                   | 104    |         | TOTAL 7%             |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| ARROZ SUPERIOR                                                     | 50,00                           | 179,50 | 4,10     | 0,25     | 38,90   | 16,40                       | 2,25   | 155,60  | 174,25               |
| ACEITE VEGETAL                                                     | 2,00                            | 17,68  | 0,00     | 2,00     | 0,00    | 0,00                        | 18,00  | 0,00    | 18,00                |
| PAVITA                                                             | 120,00                          | 289,44 | 24,12    | 24,24    | 0,00    | 96,48                       | 218,16 | 0,00    | 314,64               |
| LENTEJAS SECAS                                                     | 60,00                           | 203,40 | 13,56    | 0,60     | 36,60   | 54,24                       | 5,40   | 146,40  | 206,04               |
| TOMATE                                                             | 5,00                            | 0,94   | 0,04     | 0,01     | 0,22    | 0,16                        | 0,09   | 0,86    | 1,11                 |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 3,00                            | 11,52  | 0,00     | 0,00     | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80   | 11,80                |
| LIMON                                                              | 2,00                            | 0,31   | 0,01     | 0,00     | 0,19    | 0,04                        | 0,04   | 0,78    | 0,85                 |
| CEBOLLA                                                            | 5,00                            | 2,21   | 0,07     | 0,01     | 0,57    | 0,28                        | 0,09   | 2,26    | 2,63                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 704,99 | 41,9     | 27,11    | 79,423  | 167,60                      | 244,03 | 317,69  | 729,32               |
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | VCT ALM.:                   | 729    |         | TOTAL 46%            |
| MEDIA TARDE : PLATANO DE SEDA                                      |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| PLATANO DE SEDA                                                    | 140,00                          | 79,02  | 2,10     | 0,42     | 29,40   | 8,40                        | 3,78   | 117,60  | 129,78               |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 79,02  | 2,10     | 0,42     | 29,40   | 8,40                        | 3,78   | 117,60  | 129,78               |
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | VCT DES.:                   | 130    |         | TOTAL 8%             |
| CENA SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION                              |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| AVENA                                                              | 20,00                           | 69,40  | 2,66     | 0,80     | 14,40   | 10,64                       | 7,20   | 57,60   | 75,44                |
| ACEITE VEGETAL                                                     | 5,00                            | 44,20  | 0,00     | 5,00     | 0,00    | 0,00                        | 45,00  | 0,00    | 45,00                |
| POLLO                                                              | 80,00                           | 122,40 | 14,56    | 8,16     | 0,00    | 58,24                       | 73,44  | 0,00    | 131,68               |
| AZUCAR REFINADA                                                    | 15,00                           | 57,60  | 0,00     | 0,00     | 14,75   | 0,00                        | 0,00   | 58,98   | 58,98                |
| HIERBA LUISA                                                       | 5,00                            | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 293,60 | 17,22    | 13,96    | 29,145  | 68,88                       | 125,64 | 116,58  | 311,10               |
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | VCT CEN.:                   | 311    |         | TOTAL 20%            |
| TOTAL (g) 72,41 48,81 214,04                                       |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| VCT (Kcal.) 289,7 439,3 856,15                                     |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| TOTAL % 18% 28% 54%                                                |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                      |
| TOTAL VCT MENU:                                                    |                                 |        |          |          |         | 1585                        |        | 100%    |                      |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

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

MENU N° 08-22

| ALIMENTO                                                             | PESO BRUTO<br>x RACION (g o ml) | Kcal   | PROT (g) | GRAS (g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|----------|----------|---------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                                      |                                 |        |          |          |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                       |
| DESAYUNO : SOYA + 01 PAN CON JAMONADA                                |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| SOYA                                                                 | 20,00                           | 80,20  | 5,64     | 3,78     | 7,14    | 22,56                       | 34,02  | 28,56   | 85,14                 |
| PAN                                                                  | 30,00                           | 87,30  | 2,52     | 0,06     | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| JAMONADA                                                             | 20,00                           | 0,00   | 3,14     | 5,90     | 0,00    | 12,56                       | 53,10  | 0,00    | 65,66                 |
| AZUCAR REFINADA                                                      | 12,00                           | 46,08  | 0,00     | 0,00     | 11,80   | 0,00                        | 0,00   | 47,18   | 47,18                 |
| SUBTOTAL                                                             |                                 | 213,58 | 11,30    | 9,74     | 38,08   | 45,20                       | 87,66  | 152,304 | 285,16                |
|                                                                      |                                 |        |          |          |         | VCT DES.:                   | 285    |         | TOTAL 20%             |
| MEDIA MAÑANA : LECHE                                                 |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                      | 100,00                          | 143,00 | 7,00     | 8,10     | 10,90   | 28,00                       | 72,90  | 43,60   | 144,50                |
| AZUCAR REFINADA                                                      | 8,00                            | 30,72  | 0,00     | 0,00     | 7,86    | 0,00                        | 0,00   | 31,46   | 31,46                 |
| SUBTOTAL                                                             |                                 | 173,72 | 7,00     | 8,10     | 18,76   | 28,00                       | 72,90  | 75,06   | 175,96                |
|                                                                      |                                 |        |          |          |         | VCT DES.:                   | 176    |         | TOTAL 12%             |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                       | 60,00                           | 215,40 | 4,92     | 0,30     | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72  | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                       | 5,00                            | 44,20  | 0,00     | 5,00     | 0,00    | 0,00                        | 45,00  | 0,00    | 45,00                 |
| TOMATE                                                               | 10,00                           | 1,88   | 0,08     | 0,02     | 0,43    | 0,32                        | 0,18   | 1,72    | 2,22                  |
| CEBOLLA                                                              | 10,00                           | 4,41   | 0,14     | 0,02     | 1,13    | 0,56                        | 0,18   | 4,52    | 5,26                  |
| POLLO                                                                | 80,00                           | 122,40 | 14,56    | 8,16     | 0,00    | 58,24                       | 73,44  | 0,00    | 131,68                |
| FREJOL CANARIO                                                       | 25,00                           | 84,75  | 5,48     | 0,53     | 15,05   | 21,90                       | 4,73   | 60,20   | 86,83                 |
| AZUCAR REFINADA                                                      | 12,00                           | 46,08  | 0,00     | 0,00     | 11,80   | 0,00                        | 0,00   | 47,18   | 47,18                 |
| ANIS                                                                 | 5,00                            | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                             |                                 | 519,12 | 25,18    | 14,03    | 75,086  | 100,70                      | 126,23 | 300,34  | 527,27                |
|                                                                      |                                 |        |          |          |         | VCT ALM.:                   | 527    |         | TOTAL 36%             |
| MEDIA TARDE : MAZAMORRA MORADA                                       |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| MAIZENA                                                              | 20,00                           | 70,20  | 0,12     | 0,04     | 17,34   | 0,48                        | 0,36   | 69,36   | 70,20                 |
| MAIZ MORADO                                                          | 20,00                           | 71,40  | 1,46     | 0,68     | 15,24   | 5,84                        | 6,12   | 60,96   | 72,92                 |
| CANELA ENTERA                                                        | 2,00                            | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                  |
| AZUCAR REFINADA                                                      | 8,00                            | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 7,86    | 0,00                        | 0,00   | 31,46   | 31,46                 |
| SUBTOTAL                                                             |                                 | 141,60 | 1,58     | 0,72     | 40,44   | 6,32                        | 6,48   | 161,78  | 174,58                |
|                                                                      |                                 |        |          |          |         | VCT DES.:                   | 175    |         | TOTAL 12%             |
| CENA LECHE EVAPORADA + 01 PAN                                        |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                      | 125,00                          | 178,75 | 8,75     | 10,13    | 13,63   | 35,00                       | 91,13  | 54,50   | 180,63                |
| PAN                                                                  | 30,00                           | 87,30  | 2,52     | 0,06     | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| AZUCAR REFINADA                                                      | 5,00                            | 19,20  | 0,00     | 0,00     | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66   | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                             |                                 | 285,25 | 11,27    | 10,19    | 37,68   | 45,08                       | 91,665 | 150,72  | 287,47                |
|                                                                      |                                 |        |          |          |         | VCT CEN.:                   | 287    |         | TOTAL 20%             |
| TOTAL (g) 56,33 42,77 210,05                                         |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| VCT. (Kcal.) 225,3 384,9 840,20                                      |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL % 16% 27% 58%                                                  |                                 |        |          |          |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                      |                                 |        |          |          |         | 1450                        |        | 100%    |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

100000

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

MENU N° 09-23

| ALIMENTO                                                        | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                 |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO :                                                      |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE + 01 PAN CON PALTA                                        |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                 | 100,00                             | 143,00 | 7,00     | 8,10        | 10,90   | 28,00                       | 72,90  | 43,60  | 144,50                |
| PAN                                                             | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56  | 87,18                 |
| PALTA                                                           | 25,00                              | 0,00   | 0,43     | 3,13        | 1,40    | 1,70                        | 28,13  | 5,60   | 35,43                 |
| AZUCAR REFINADA                                                 | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                        |                                    | 230,30 | 9,95     | 11,29       | 36,36   | 39,78                       | 101,57 | 145,42 | 286,77                |
|                                                                 |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 287    |        | TOTAL 20%             |
| MEDIA MAÑANA :                                                  |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| PLATANO DE SEDA PICADO                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| PLATANO DE SEDA                                                 | 150,00                             | 84,66  | 2,25     | 0,45        | 31,50   | 9,00                        | 4,05   | 126,00 | 139,05                |
| SUBTOTAL                                                        |                                    | 84,66  | 2,25     | 0,45        | 31,50   | 9,00                        | 4,05   | 126,00 | 139,05                |
|                                                                 |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 139    |        | TOTAL 10%             |
| ALMUERZO :                                                      |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                  | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72 | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                  | 10,00                              | 88,40  | 0,00     | 10,00       | 0,00    | 0,00                        | 90,00  | 0,00   | 90,00                 |
| CARNE DE GALLINA                                                | 120,00                             | 129,60 | 24,72    | 4,32        | 0,00    | 98,88                       | 38,88  | 0,00   | 137,76                |
| CEBOLLA                                                         | 20,00                              | 8,82   | 0,28     | 0,04        | 2,26    | 1,12                        | 0,36   | 9,04   | 10,52                 |
| LIMON                                                           | 1,00                               | 0,15   | 0,01     | 0,00        | 0,10    | 0,02                        | 0,02   | 0,39   | 0,43                  |
| TOMATE                                                          | 10,00                              | 1,88   | 0,08     | 0,02        | 0,43    | 0,32                        | 0,18   | 1,72   | 2,22                  |
| PAPA AMARILLA                                                   | 40,00                              | 39,14  | 0,80     | 0,16        | 9,32    | 3,20                        | 1,44   | 37,28  | 41,92                 |
| AZUCAR REFINADA                                                 | 10,00                              | 38,40  | 0,00     | 0,00        | 9,83    | 0,00                        | 0,00   | 39,32  | 39,32                 |
| ANIS                                                            | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                        |                                    | 521,79 | 30,81    | 14,84       | 68,617  | 123,22                      | 133,58 | 274,47 | 531,27                |
|                                                                 |                                    |        |          |             |         | VCT ALM.:                   | 531    |        | TOTAL 38%             |
| MEDIA TARDE:                                                    |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MAZAMORRA DE NARANJA                                            |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| MAIZENA                                                         | 25,00                              | 87,75  | 0,15     | 0,05        | 21,68   | 0,60                        | 0,45   | 86,70  | 87,75                 |
| NARANJA DE MESA                                                 | 100,00                             | 34,20  | 1,20     | 0,20        | 10,90   | 4,80                        | 1,80   | 43,60  | 50,20                 |
| AZUCAR REFINADA                                                 | 6,00                               | 23,04  | 0,00     | 0,00        | 5,90    | 0,00                        | 0,00   | 23,59  | 23,59                 |
| SUBTOTAL                                                        |                                    | 144,99 | 1,35     | 0,25        | 38,47   | 5,40                        | 2,25   | 153,89 | 161,54                |
|                                                                 |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 162    |        | TOTAL 12%             |
| CENA                                                            |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION                        |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| SEMOLA                                                          | 20,00                              | 72,40  | 1,56     | 0,22        | 15,68   | 6,24                        | 1,98   | 62,72  | 70,94                 |
| CARNE DE RES                                                    | 50,00                              | 47,25  | 10,65    | 0,80        | 0,00    | 42,60                       | 7,20   | 0,00   | 49,80                 |
| PAPA AMARILLA                                                   | 25,00                              | 24,46  | 0,50     | 0,10        | 5,83    | 2,00                        | 0,90   | 23,30  | 26,20                 |
| ZAPALLO                                                         | 10,00                              | 2,60   | 0,07     | 0,02        | 0,64    | 0,28                        | 0,18   | 2,56   | 3,02                  |
| ZANAHORIA                                                       | 10,00                              | 3,90   | 0,06     | 0,05        | 0,92    | 0,24                        | 0,45   | 3,68   | 4,37                  |
| ACEITE VEGETAL                                                  | 8,00                               | 70,72  | 0,00     | 8,00        | 0,00    | 0,00                        | 72,00  | 0,00   | 72,00                 |
| MANZANILLA                                                      | 10,00                              | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| AZUCAR REFINADA                                                 | 15,00                              | 57,60  | 0,00     | 0,00        | 14,75   | 0,00                        | 0,00   | 58,98  | 58,98                 |
| SUBTOTAL                                                        |                                    | 278,93 | 12,84    | 9,19        | 37,81   | 51,36                       | 82,71  | 151,24 | 285,31                |
|                                                                 |                                    |        |          |             |         | VCT CEN.:                   | 285    |        | TOTAL 20%             |
| TOTAL (g) 57,19 36,02 212,76                                    |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| VCT:(Kcal.) 228,8 324,2 851,0                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL % 16% 23% 61%                                             |                                    |        |          |             |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                 |                                    |        |          |             |         | 1404                        |        | 100%   |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

FORMATO - B

101005

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

MENU N° 10-24

| ALIMENTO                                                                     | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                                              |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                       |
| DESAYUNO : Avena con leche + 01 pan con aceituna                             |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| AVENA                                                                        | 20,00                              | 69,40  | 2,66     | 0,80        | 14,40   | 10,64                       | 7,20   | 57,60   | 75,44                 |
| LECHE EVAPORADA                                                              | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52   | 101,15                |
| PAN                                                                          | 30,00                              | 0,00   | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| ACEITUNA                                                                     | 25,00                              | 0,00   | 0,20     | 8,03        | 1,83    | 0,80                        | 72,23  | 7,30    | 80,33                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 3,00                               | 11,52  | 0,00     | 0,00        | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80   | 11,80                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    | 181,02 | 10,28    | 14,56       | 45,94   | 41,12                       | 131,00 | 183,776 | 355,89                |
| VCT DES.:                                                                    |                                    |        |          |             |         | 356                         | TOTAL  |         | 20%                   |
| MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA                                                |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| PAPAYA                                                                       | 140,00                             | 40,32  | 0,56     | 0,14        | 11,48   | 2,24                        | 1,26   | 45,92   | 49,42                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64   | 78,64                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    | 117,12 | 0,56     | 0,14        | 31,14   | 2,24                        | 1,26   | 124,56  | 128,06                |
| VCT DES.:                                                                    |                                    |        |          |             |         | 128                         | TOTAL  |         | 7%                    |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                               | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72  | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                               | 10,00                              | 88,40  | 0,00     | 10,00       | 0,00    | 0,00                        | 90,00  | 0,00    | 90,00                 |
| POLLO                                                                        | 120,00                             | 183,60 | 21,84    | 12,24       | 0,00    | 87,36                       | 110,16 | 0,00    | 197,52                |
| LENTEJAS SECAS                                                               | 60,00                              | 203,40 | 13,56    | 0,60        | 36,60   | 54,24                       | 5,40   | 146,40  | 206,04                |
| TOMATE                                                                       | 20,00                              | 3,76   | 0,16     | 0,04        | 0,86    | 0,64                        | 0,36   | 3,44    | 4,44                  |
| CEBOLLA                                                                      | 20,00                              | 8,82   | 0,28     | 0,04        | 2,26    | 1,12                        | 0,36   | 9,04    | 10,52                 |
| SILLAO                                                                       | 2,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                  |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 25,00                              | 96,00  | 0,00     | 0,00        | 24,58   | 0,00                        | 0,00   | 98,30   | 98,30                 |
| LIMON                                                                        | 5,00                               | 0,77   | 0,03     | 0,01        | 0,49    | 0,10                        | 0,09   | 1,94    | 2,13                  |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    | 800,15 | 40,79    | 23,23       | 111,46  | 163,14                      | 209,07 | 445,84  | 818,05                |
| VCT ALM.:                                                                    |                                    |        |          |             |         | 818                         | TOTAL  |         | 46%                   |
| MEDIA TARDE : MANZANA PICADA EN ALMIBAR                                      |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| MANZANA                                                                      | 150,00                             | 72,90  | 0,45     | 0,15        | 21,90   | 1,80                        | 1,35   | 87,60   | 90,75                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 10,00                              | 38,40  | 0,00     | 0,00        | 9,83    | 0,00                        | 0,00   | 39,32   | 39,32                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    | 111,30 | 0,45     | 0,15        | 31,73   | 1,80                        | 1,35   | 126,92  | 130,07                |
| VCT DES.:                                                                    |                                    |        |          |             |         | 130                         | TOTAL  |         | 7%                    |
| CENA LECHE EVAPORADA                                                         |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                              | 125,00                             | 178,75 | 8,75     | 10,13       | 13,63   | 35,00                       | 91,13  | 54,50   | 180,63                |
| PAN                                                                          | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| AZUCAR REFINADA                                                              | 22,00                              | 84,48  | 0,00     | 0,00        | 21,63   | 0,00                        | 0,00   | 86,50   | 86,50                 |
| SUBTOTAL                                                                     |                                    | 350,53 | 11,27    | 10,19       | 54,391  | 45,08                       | 91,665 | 217,56  | 354,31                |
| VCT CEN.:                                                                    |                                    |        |          |             |         | 354                         | TOTAL  |         | 20%                   |
| TOTAL (g) 63,35 48,26 274,67                                                 |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| VCT (Kcal.) 253,4 434,3 1.098,66                                             |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL % 14% 24% 62%                                                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                              |                                    |        |          |             |         | 1786                        | TOTAL  |         | 100%                  |

CONTRTISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

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

MENU N° 11-25

| ALIMENTO                                                                           | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                                                    |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                       |
| DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO                                        |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                                    | 100,00                             | 143,00 | 7,00     | 8,10        | 10,90   | 28,00                       | 72,90  | 43,60   | 144,50                |
| PAN                                                                                | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| PESCADO                                                                            | 50,00                              | 0,00   | 10,80    | 1,95        | 0,15    | 43,20                       | 17,55  | 0,60    | 61,35                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                    | 8,00                               | 30,72  | 0,00     | 0,00        | 7,86    | 0,00                        | 0,00   | 31,46   | 31,46                 |
| SUBTOTAL                                                                           |                                    | 261,02 | 20,32    | 10,11       | 38,05   | 81,28                       | 90,99  | 152,216 | 324,49                |
| VCT DES.:                                                                          |                                    |        |          |             |         | 324,49                      | TOTAL  | 20%     |                       |
| MEDIA MAÑANA : COMPOTA DE MANZANA                                                  |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| MANZANA                                                                            | 140,00                             | 68,04  | 0,42     | 0,14        | 20,44   | 1,68                        | 1,26   | 81,76   | 84,70                 |
| MAIZENA                                                                            | 20,00                              | 70,20  | 0,12     | 0,04        | 17,34   | 0,48                        | 0,36   | 69,36   | 70,20                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                    | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66   | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                           |                                    | 157,44 | 0,54     | 0,18        | 42,70   | 2,16                        | 1,62   | 170,78  | 174,56                |
| VCT DES.:                                                                          |                                    |        |          |             |         | 174,56                      | TOTAL  | 11%     |                       |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CON CAMOTE + ENSALADA + INFUSION |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                                     | 60,00                              | 215,40 | 4,92     | 0,30        | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72  | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                                     | 10,00                              | 88,40  | 0,00     | 10,00       | 0,00    | 0,00                        | 90,00  | 0,00    | 90,00                 |
| CARNE DE CERDO                                                                     | 80,00                              | 142,56 | 11,52    | 12,08       | 0,00    | 46,08                       | 108,72 | 0,00    | 154,80                |
| CEBOLLA                                                                            | 10,00                              | 4,41   | 0,14     | 0,02        | 1,13    | 0,56                        | 0,18   | 4,52    | 5,26                  |
| TOMATE                                                                             | 10,00                              | 1,88   | 0,08     | 0,02        | 0,43    | 0,32                        | 0,18   | 1,72    | 2,22                  |
| CAMOTE                                                                             | 60,00                              | 69,60  | 0,72     | 0,12        | 16,56   | 2,88                        | 1,08   | 66,24   | 70,20                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                    | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64   | 78,64                 |
| ANIS                                                                               | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                           |                                    | 599,05 | 17,38    | 22,54       | 84,46   | 69,52                       | 202,86 | 337,84  | 610,22                |
| VCT ALM.:                                                                          |                                    |        |          |             |         | 610,22                      | TOTAL  | 38%     |                       |
| MEDIA TARDE : MAZAMORRA MORADA                                                     |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| MAIZ MORADO                                                                        | 25,00                              | 89,25  | 1,83     | 0,85        | 19,05   | 7,30                        | 7,65   | 76,20   | 91,15                 |
| MAIZENA                                                                            | 20,00                              | 70,20  | 0,12     | 0,04        | 17,34   | 0,48                        | 0,36   | 69,36   | 70,20                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                    | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66   | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                                           |                                    | 159,45 | 1,95     | 0,89        | 41,31   | 7,78                        | 8,01   | 165,22  | 181,01                |
| VCT DES.:                                                                          |                                    |        |          |             |         | 181,01                      | TOTAL  | 11%     |                       |
| CENA SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION                                              |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TRIGO                                                                              | 25,00                              | 89,50  | 2,10     | 0,35        | 19,03   | 8,40                        | 3,15   | 76,10   | 87,65                 |
| PORO                                                                               | 10,00                              | 4,00   | 0,27     | 0,08        | 0,76    | 1,08                        | 0,72   | 3,04    | 4,84                  |
| POLLO                                                                              | 80,00                              | 122,40 | 14,56    | 8,16        | 0,00    | 58,24                       | 73,44  | 0,00    | 131,68                |
| PAPA AMARILLA                                                                      | 25,00                              | 24,46  | 0,50     | 0,10        | 5,83    | 2,00                        | 0,90   | 23,30   | 26,20                 |
| AZUCAR REFINADA                                                                    | 18,00                              | 69,12  | 0,00     | 0,00        | 17,69   | 0,00                        | 0,00   | 70,78   | 70,78                 |
| ANIS                                                                               | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                                           |                                    | 309,48 | 17,43    | 8,69        | 43,304  | 69,72                       | 78,21  | 173,22  | 321,15                |
| VCT CEN.:                                                                          |                                    |        |          |             |         | 321,15                      | TOTAL  | 20%     |                       |
| TOTAL (g) 57,62 42,41 249,82                                                       |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| VCTI(Kcal.) 230,5 381,7 999,3                                                      |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL % 14% 24% 62%                                                                |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL VCT MENÚ:                                                                    |                                    |        |          |             |         | 1611                        | 100%   |         |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

000003

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

MENU N° 12-26

| ALIMENTO                                         | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                  |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                       |
| DESAYUNO : QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| QUINUA                                           | 20,00                              | 74,80  | 2,72     | 1,16        | 13,26   | 10,88                       | 10,44  | 53,04   | 74,36                 |
| LECHE EVAPORADA                                  | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52   | 101,15                |
| PAN FRANCÉS                                      | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| HOTDOG DE POLLO                                  | 20,00                              | 0,00   | 2,20     | 6,86        | 0,00    | 8,80                        | 61,74  | 0,00    | 70,54                 |
| AZUCAR REFINADA                                  | 3,00                               | 11,52  | 0,00     | 0,00        | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80   | 11,80                 |
| SUBTOTAL                                         |                                    | 273,72 | 12,34    | 13,75       | 42,98   | 49,36                       | 123,75 | 171,916 | 345,03                |
| VCT DES.:                                        |                                    |        |          |             |         | 345,03                      |        | TOTAL   | 20%                   |

|                                     |        |               |             |             |              |                  |               |               |               |
|-------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>MEDIA MAÑANA : JUGO DE MANGO</b> |        |               |             |             |              |                  |               |               |               |
| MANGO                               | 140,00 | 69,72         | 0,56        | 0,28        | 22,26        | 2,24             | 2,52          | 89,04         | 93,80         |
| AZUCAR REFINADA                     | 20,00  | 76,80         | 0,00        | 0,00        | 19,66        | 0,00             | 0,00          | 78,64         | 78,64         |
| <b>SUBTOTAL</b>                     |        | <b>146,52</b> | <b>0,56</b> | <b>0,28</b> | <b>41,92</b> | <b>2,24</b>      | <b>2,52</b>   | <b>167,68</b> | <b>172,44</b> |
|                                     |        |               |             |             |              | <b>VCT DES.:</b> | <b>172,44</b> | <b>TOTAL</b>  | <b>10%</b>    |

|                                                                                                  |       |               |              |              |              |                  |               |               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION</b> |       |               |              |              |              |                  |               |               |               |
| ARROZ SUPERIOR                                                                                   | 60,00 | 215,40        | 4,92         | 0,30         | 46,68        | 19,68            | 2,70          | 186,72        | 209,10        |
| ACEITE VEGETAL                                                                                   | 20,00 | 176,80        | 0,00         | 20,00        | 0,00         | 0,00             | 180,00        | 0,00          | 180,00        |
| PESCADO                                                                                          | 80,00 | 92,88         | 17,28        | 3,12         | 0,24         | 69,12            | 28,08         | 0,96          | 98,16         |
| CEBOLLA                                                                                          | 20,00 | 8,82          | 0,28         | 0,04         | 2,26         | 1,12             | 0,36          | 9,04          | 10,52         |
| TOMATE                                                                                           | 20,00 | 3,76          | 0,16         | 0,04         | 0,86         | 0,64             | 0,36          | 3,44          | 4,44          |
| NARANJA DE MESA                                                                                  | 50,00 | 17,10         | 0,60         | 0,10         | 5,45         | 2,40             | 0,90          | 21,80         | 25,10         |
| AZUCAR REFINADA                                                                                  | 5,00  | 19,20         | 0,00         | 0,00         | 4,92         | 0,00             | 0,00          | 19,66         | 19,66         |
| PAPA AMARILLA                                                                                    | 35,00 | 34,25         | 0,70         | 0,14         | 8,16         | 2,80             | 1,26          | 32,62         | 36,68         |
| MARGARINA                                                                                        | 7,00  | 50,40         | 0,04         | 5,67         | 0,02         | 0,17             | 51,03         | 0,08          | 51,28         |
| ZAPALLO                                                                                          | 20,00 | 5,20          | 0,14         | 0,04         | 1,28         | 0,56             | 0,36          | 5,12          | 6,04          |
| ANIS                                                                                             | 5,00  | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| <b>SUBTOTAL</b>                                                                                  |       | <b>623,81</b> | <b>24,12</b> | <b>29,45</b> | <b>69,86</b> | <b>96,49</b>     | <b>265,05</b> | <b>279,44</b> | <b>640,98</b> |
|                                                                                                  |       |               |              |              |              | <b>VCT ALM.:</b> | <b>640,98</b> | <b>TOTAL</b>  | <b>38%</b>    |

|                                           |        |               |             |             |              |                  |               |               |               |
|-------------------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>MEDIA TARDE : MAZAMORRA DE NARANJA</b> |        |               |             |             |              |                  |               |               |               |
| NARANJA DE MESA                           | 140,00 | 47,88         | 1,68        | 0,28        | 15,26        | 6,72             | 2,52          | 61,04         | 70,28         |
| MAIZENA                                   | 20,00  | 70,20         | 0,12        | 0,04        | 17,34        | 0,48             | 0,36          | 69,36         | 70,20         |
| AZUCAR REFINADA                           | 15,00  | 57,60         | 0,00        | 0,00        | 14,75        | 0,00             | 0,00          | 58,98         | 58,98         |
| <b>SUBTOTAL</b>                           |        | <b>175,68</b> | <b>1,68</b> | <b>0,28</b> | <b>47,35</b> | <b>6,72</b>      | <b>2,52</b>   | <b>189,38</b> | <b>198,62</b> |
|                                           |        |               |             |             |              | <b>VCT DES.:</b> | <b>198,62</b> | <b>TOTAL</b>  | <b>12%</b>    |

|                                                        |       |               |              |             |               |                  |               |               |               |
|--------------------------------------------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>CENA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION</b> |       |               |              |             |               |                  |               |               |               |
| ARROZ SUPERIOR                                         | 50,00 | 179,50        | 4,10         | 0,25        | 38,90         | 16,40            | 2,25          | 155,60        | 174,25        |
| POLLO                                                  | 80,00 | 122,40        | 14,56        | 8,16        | 0,00          | 58,24            | 73,44         | 0,00          | 131,68        |
| ZAPALLO                                                | 30,00 | 7,80          | 0,21         | 0,06        | 1,92          | 0,84             | 0,54          | 7,68          | 9,06          |
| MANZANILLA                                             | 5,00  | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| AZUCAR REFINADA                                        | 5,00  | 19,20         | 0,00         | 0,00        | 4,92          | 0,00             | 0,00          | 19,66         | 19,66         |
| <b>SUBTOTAL</b>                                        |       | <b>328,90</b> | <b>18,87</b> | <b>8,47</b> | <b>45,735</b> | <b>75,48</b>     | <b>76,23</b>  | <b>182,94</b> | <b>334,65</b> |
|                                                        |       |               |              |             |               | <b>VCT CEN.:</b> | <b>334,65</b> | <b>TOTAL</b>  | <b>20%</b>    |

|             |       |       |        |
|-------------|-------|-------|--------|
| TOTAL (g)   | 57,57 | 52,23 | 247,84 |
| VCT (Kcal.) | 230,3 | 470,1 | 991,4  |
| TOTAL %     | 14%   | 28%   | 59%    |

|                 |      |      |
|-----------------|------|------|
| TOTAL VCT MENU: | 1692 | 100% |
|-----------------|------|------|

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P. 5897

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

## MENU N° 13-27

| ALIMENTO                                                           | PESO BRUTO<br>x RACION (g o ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS (g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |        | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|----------|----------|---------|-----------------------------|--------|--------|-----------------------|
|                                                                    |                                 |        |          |          |         | PROT                        | GRASAS | CHO    |                       |
| DESAYUNO : KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO                    |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| KIWICHA                                                            | 20,00                           | 75,40  | 2,70     | 1,42     | 12,90   | 10,80                       | 12,78  | 51,60  | 75,18                 |
| PAN                                                                | 30,00                           | 87,30  | 2,52     | 0,06     | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,55  | 87,10                 |
| LECHE EVAPORADA                                                    | 70,00                           | 100,10 | 4,90     | 5,67     | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| QUESO                                                              | 20,00                           | 0,00   | 3,26     | 2,06     | 0,68    | 13,04                       | 18,54  | 2,72   | 34,30                 |
| AZÚCAR REFINADA                                                    | 5,00                            | 19,20  | 0,00     | 0,00     | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,63  | 19,60                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 282,00 | 13,38    | 9,21     | 46,27   | 53,52                       | 82,89  | 181,06 | 317,47                |
| VCT DES.:                                                          |                                 |        |          |          |         | 317                         | TOTAL  |        | 21%                   |
| MEDIA MAÑANA : FRESA CON LECHE                                     |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| LECHE EVAPORADA                                                    | 70,00                           | 100,10 | 4,90     | 5,67     | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52  | 101,15                |
| FRESAS                                                             | 140,00                          | 57,40  | 0,98     | 1,12     | 12,46   | 3,92                        | 10,08  | 49,84  | 63,84                 |
| AZÚCAR REFINADA                                                    | 3,00                            | 11,52  | 0,00     | 0,00     | 2,95    | 0,00                        | 0,00   | 11,80  | 11,80                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 282,00 | 5,88     | 6,79     | 23,04   | 23,52                       | 61,11  | 92,16  | 176,79                |
| VCT DES.:                                                          |                                 |        |          |          |         | 177                         | TOTAL  |        | 12%                   |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                     | 60,00                           | 215,40 | 4,92     | 0,30     | 46,68   | 19,68                       | 2,70   | 186,72 | 209,10                |
| ACEITE VEGETAL                                                     | 4,00                            | 35,36  | 0,00     | 4,00     | 0,00    | 0,00                        | 36,00  | 0,00   | 36,00                 |
| CARNE DE RES                                                       | 70,00                           | 66,15  | 14,91    | 1,12     | 0,00    | 59,64                       | 10,08  | 0,00   | 69,72                 |
| CEBOLLA                                                            | 5,00                            | 2,21   | 0,07     | 0,01     | 0,57    | 0,28                        | 0,09   | 2,26   | 2,63                  |
| TOMATE                                                             | 5,00                            | 0,94   | 0,04     | 0,01     | 0,22    | 0,16                        | 0,09   | 0,86   | 1,11                  |
| LENTEJAS SECAS                                                     | 60,00                           | 203,40 | 13,56    | 0,60     | 36,60   | 54,24                       | 5,40   | 146,40 | 206,04                |
| AZÚCAR REFINADA                                                    | 5,00                            | 19,20  | 0,00     | 0,00     | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| MANZANILLA                                                         | 5,00                            | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 542,66 | 33,5     | 6,04     | 88,975  | 134,00                      | 54,36  | 355,90 | 544,20                |
| VCT ALM.:                                                          |                                 |        |          |          |         | 544                         | TOTAL  |        | 36%                   |
| MEDIA TARDE : MANZANA EN ALMIBAR                                   |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| MANZANA                                                            | 150,00                          | 72,90  | 0,45     | 0,15     | 21,90   | 1,80                        | 1,35   | 87,60  | 90,75                 |
| AZÚCAR REFINADA                                                    | 10,00                           | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 9,83    | 0,00                        | 0,00   | 39,32  | 39,32                 |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 72,90  | 0,45     | 0,15     | 31,73   | 1,80                        | 1,35   | 126,92 | 130,07                |
| VCT DES.:                                                          |                                 |        |          |          |         | 130                         | TOTAL  |        | 9%                    |
| CENA ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION     |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                     | 50,00                           | 179,50 | 4,10     | 0,25     | 38,90   | 16,40                       | 2,25   | 155,60 | 174,25                |
| YUCA                                                               | 25,00                           | 40,50  | 0,20     | 0,05     | 9,83    | 0,80                        | 0,45   | 39,30  | 40,55                 |
| PESCADO                                                            | 60,00                           | 69,66  | 12,96    | 2,34     | 0,18    | 51,84                       | 21,06  | 0,72   | 73,62                 |
| TOMATE                                                             | 5,00                            | 0,94   | 0,04     | 0,01     | 0,22    | 0,16                        | 0,09   | 0,86   | 1,11                  |
| CEBOLLA                                                            | 5,00                            | 2,21   | 0,07     | 0,01     | 0,57    | 0,28                        | 0,09   | 2,26   | 2,63                  |
| ACEITE VEGETAL                                                     | 2,00                            | 17,68  | 0,00     | 2,00     | 0,00    | 0,00                        | 16,00  | 0,00   | 18,00                 |
| AZÚCAR REFINADA                                                    | 5,00                            | 19,20  | 0,00     | 0,00     | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66  | 19,66                 |
| ANIS                                                               | 5,00                            | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00   | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                           |                                 | 329,69 | 17,37    | 4,66     | 54,6    | 69,48                       | 41,94  | 218,40 | 329,02                |
| VCT CEN.:                                                          |                                 |        |          |          |         | 330                         | TOTAL  |        | 22%                   |
| TOTAL (g) 70,58 26,85 243,61                                       |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| VCT (Kcal.) 282,3 241,7 974,44                                     |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL % 19% 16,1% 65%                                              |                                 |        |          |          |         |                             |        |        |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                    |                                 |        |          |          |         | 1498                        |        |        | 100%                  |

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897

FORMATO - B

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

MENU N° 14-28

| ALIMENTO                                                       | PESO BRUTO<br>x RACION (g o<br>ml) | Kcal.  | PROT (g) | GRAS<br>(g) | CHO (g) | VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) |        |         | DIST. CAL. % POR MENÚ |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
|                                                                |                                    |        |          |             |         | PROT                        | GRASAS | CHO     |                       |
| DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA              |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| AVENA                                                          | 20,00                              | 69,40  | 2,66     | 0,80        | 14,40   | 10,64                       | 7,20   | 57,60   | 75,44                 |
| PAN                                                            | 30,00                              | 87,30  | 2,52     | 0,06        | 19,14   | 10,08                       | 0,54   | 76,56   | 87,18                 |
| LECHE EVAPORADA                                                | 70,00                              | 100,10 | 4,90     | 5,67        | 7,63    | 19,60                       | 51,03  | 30,52   | 101,15                |
| MERMELADA                                                      | 7,00                               | 14,98  | 0,03     | 0,01        | 4,10    | 0,11                        | 0,13   | 16,41   | 16,65                 |
| AZUCAR REFINADA                                                | 5,00                               | 19,20  | 0,00     | 0,00        | 4,92    | 0,00                        | 0,00   | 19,66   | 19,66                 |
| SUBTOTAL                                                       |                                    | 290,98 | 10,11    | 6,54        | 50,19   | 40,43                       | 58,90  | 200,748 | 300,08                |
|                                                                |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 300    |         | TOTAL 20%             |
| MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA                                  |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| PAPAYA                                                         | 140,00                             | 40,32  | 0,56     | 0,14        | 11,48   | 2,24                        | 1,26   | 45,92   | 49,42                 |
| AZUCAR REFINADA                                                | 20,00                              | 76,80  | 0,00     | 0,00        | 19,66   | 0,00                        | 0,00   | 78,64   | 78,64                 |
| SUBTOTAL                                                       |                                    | 117,12 | 0,56     | 0,14        | 31,14   | 2,24                        | 1,26   | 124,56  | 128,06                |
|                                                                |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 128    |         | TOTAL 9%              |
| ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| ARROZ SUPERIOR                                                 | 50,00                              | 179,50 | 4,10     | 0,25        | 38,90   | 16,40                       | 2,25   | 155,60  | 174,25                |
| ACEITE VEGETAL                                                 | 8,00                               | 70,72  | 0,00     | 8,00        | 0,00    | 0,00                        | 72,00  | 0,00    | 72,00                 |
| CARNE DE RES                                                   | 70,00                              | 66,15  | 14,91    | 1,12        | 0,00    | 59,64                       | 10,08  | 0,00    | 69,72                 |
| LENTEJAS SECAS                                                 | 60,00                              | 203,40 | 13,56    | 0,60        | 36,60   | 54,24                       | 5,40   | 146,40  | 203,04                |
| TOMATE                                                         | 5,00                               | 0,94   | 0,04     | 0,01        | 0,22    | 0,16                        | 0,09   | 0,06    | 1,11                  |
| AZUCAR REFINADA                                                | 25,00                              | 96,00  | 0,00     | 0,00        | 24,58   | 0,00                        | 0,00   | 98,30   | 98,30                 |
| LIMON                                                          | 2,00                               | 0,31   | 0,01     | 0,00        | 0,19    | 0,04                        | 0,04   | 0,78    | 0,82                  |
| CEBOLLA                                                        | 5,00                               | 2,21   | 0,07     | 0,01        | 0,57    | 0,28                        | 0,09   | 2,23    | 2,88                  |
| SUBTOTAL                                                       |                                    | 619,22 | 32,69    | 9,994       | 101,049 | 130,76                      | 89,95  | 404,20  | 624,90                |
|                                                                |                                    |        |          |             |         | VCT ALM.:                   | 625    |         | TOTAL 42%             |
| MEDIA TARDE : PLATANO DE SEDA                                  |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| PLATANO DE SEDA                                                | 150,00                             | 84,66  | 2,25     | 0,45        | 31,50   | 9,00                        | 4,05   | 126,00  | 139,05                |
| SUBTOTAL                                                       |                                    | 84,66  | 2,25     | 0,45        | 31,50   | 9,00                        | 4,05   | 126,00  | 139,05                |
|                                                                |                                    |        |          |             |         | VCT DES.:                   | 139    |         | TOTAL 9%              |
| CENA SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION                          |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| FIDEO                                                          | 20,00                              | 72,00  | 1,88     | 0,04        | 15,64   | 7,52                        | 0,36   | 62,56   | 70,44                 |
| PAPA AMARILLA                                                  | 28,00                              | 27,40  | 0,56     | 0,11        | 6,52    | 2,24                        | 1,01   | 26,10   | 29,34                 |
| POLLO                                                          | 80,00                              | 122,40 | 14,56    | 8,16        | 0,00    | 58,24                       | 73,44  | 0,00    | 131,68                |
| AZUCAR REFINADA                                                | 15,00                              | 57,60  | 0,00     | 0,00        | 14,75   | 0,00                        | 0,00   | 58,98   | 58,98                 |
| HIERBA LUISA                                                   | 5,00                               | 0,00   | 0,00     | 0,00        | 0,00    | 0,00                        | 0,00   | 0,00    | 0,00                  |
| SUBTOTAL                                                       |                                    | 279,40 | 17       | 8,312       | 36,909  | 68,00                       | 74,808 | 147,64  | 280,44                |
|                                                                |                                    |        |          |             |         | VCT CEN.:                   | 280    |         | TOTAL 20%             |
| TOTAL (g) 62,61 25,44 250,79                                   |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| VCT (Kcal.) 250,4 229,0 1.003,14                               |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL % 17% 15% 68%                                            |                                    |        |          |             |         |                             |        |         |                       |
| TOTAL VCT MENU:                                                |                                    |        |          |             |         | 1483                        |        | 100%    |                       |

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo  
DNI. 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza  
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
C.N.P 5897