

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA PARA PERSONAL INPE DEL E.P CAJAMARCA

MENUES CON APORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21.10/22.10/23.10	DESAYUNO	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion
2	24.10/25.10/26.10	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
3	27.10/28.10/29.10	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
		ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
4	30.10/31.10/01.11	DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
		ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
5	02.11/03.11/04.11	DESAYUNO	Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo
		ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion
6	05.11/06.11/07.11	DESAYUNO	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
		ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
7	08.11/09.11/10.11	DESAYUNO	Sopa de pollo + 01 pan + Infusion
		ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
8	11.11/12.11/13.11	DESAYUNO	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
9	14.11/15.11/16.11	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion
10	17.11/18.11/19.11	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza
		ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de gallina + Fruta + Infusion
11	20.11.2018	DESAYUNO	Quinua + Fruta + 03 panes + Palta
		ALMUERZO	Sopa de Fideos con Pollo + Arroz con Pollo + Zarsa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Saltadito de Hígado + Papa + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote								
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		21.40	14.92	107.07	85.60	134.28	428.26	
					V.C DESAYUNO			648.14
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco								
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Pepinillo	20.00	1.74	7.97	0.18	6.98	71.71	0.70	79.39
Limón	15.00	0.06	0.02	1.16	0.24	0.22	4.66	5.11
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	20.00	1.46	0.68	15.24	5.84	6.12	60.96	72.92
SUB TOTAL		67.85	49.14	230.36	271.40	442.22	921.42	
					V.C ALMUERZO			1635.05
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	180.0	3.02	0.14	32.11	12.10	1.30	128.45	141.84
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.47	34.48	122.59	129.89	310.30	490.36	
					V.C CENA			930.55
					% DIST. CENA			29
VCT (Gr.)		121.72	98.53	460.01				
VCT (Kcal.)		486.9	886.8	1840.0				
VCT (%)		15%	28%	57%				
V.C.T MENU							3213.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Avena, hojuelas cruda	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 francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		30.40	22.84	103.69	121.58	205.56	414.74	
					V.C DESAYUNO			741.88
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco							
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Mondongo de res	150.00	25.35	5.25	1.50	101.40	47.25	6.00	154.65
Zanahoria	15.00	0.07	0.06	1.10	0.29	0.54	4.42	5.24
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.97	34.52	217.03	239.86	310.70	868.11	
					V.C ALMUERZO			1418.67
					% DIST. ALMUERZO			47
CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	130.00	2.73	0.13	28.99	10.92	1.17	115.96	128.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anís	10.0	2.41	0.05	0.10	9.64	0.45	0.40	10.49
Azúcar rubia	3.0	0.00	0.00	2.95	0.00	0.00	11.80	11.80
SUB TOTAL		17.95	3.10	187.52	71.78	27.92	750.09	
					V.C CENA			849.79
					% DIST. CENA			28

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		21.78	15.90	93.21	87.10	143.06	372.84	
					V.C DESAYUNO			603.00
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	10.00	0.18	0.05	1.16	0.72	0.45	4.64	5.81
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.08	1.47	0.38	0.72	5.89	6.99
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		57.95	48.16	188.85	231.81	433.45	755.40	
					V.C ALMUERZO			1420.67
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	150.0	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Aji amarillo	15.0	0.22	0.06	1.39	0.86	0.54	5.57	6.97
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Galletas de soda	15.0	1.21	1.76	8.16	4.85	15.88	32.64	53.36
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	31.78	131.34	131.01	286.04	525.34	
					V.C CENA			942.39
					% DIST. CENA			32
VCT (Gr.)					112.48	95.84	413.40	
VCT (Kcal.)					449.9	862.5	1653.6	
VCT (%)					15%	29%	56%	
V.C.T MENU							2966.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		26.99	23.54	118.15	107.94	211.82	472.58	
					V.C DESAYUNO			792.34
					% DIST. DESAYUNO			26
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		54.71	42.69	218.84	218.84	384.23	875.35	
					V.C ALMUERZO			1478.41
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	130.00	24.31	0.52	1.30	97.24	4.68	5.20	107.12
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		33.96	21.35	113.57	135.84	192.15	454.26	
					V.C CENA			782.25
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	115.65	87.58	450.55
					VCT (Kcal.)	462.6	788.2	1802.2
					VCT (%)	15%	26%	59%
					V.C.T MENU			3053.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erlka Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

155

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo							
Cebada tostada y molida	25.00	0.01	0.20	19.93	0.04	1.80	79.70	81.54
Linaza	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Maíz Mote de	60.00	1.56	0.78	12.66	6.24	7.02	50.64	63.90
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	50.00	8.45	1.75	0.50	33.80	15.75	2.00	51.55
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Aceíte vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		15.75	19.65	89.25	63.00	176.85	356.98	
					V.C DESAYUNO			596.83
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco							
Vainitas	40.00	0.20	0.04	7.08	0.80	0.36	28.32	29.48
Zanahoria	30.00	0.01	0.15	2.76	0.04	1.35	11.04	12.43
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	30.00	0.51	0.03	2.85	2.04	0.27	11.40	13.71
Limón	10.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		71.96	41.48	246.22	287.85	373.28	984.88	
					V.C ALMUERZO			1646.02
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.01	0.08	0.76	0.04	0.72	3.04	3.80
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Zapallo macre	30.00	0.21	0.06	1.92	0.84	0.54	7.68	9.06
Carne de res pulpa	120.00	20.45	1.54	0.00	81.79	13.82	0.00	95.62
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Aceíte vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Lima	150.00	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		29.98	22.89	117.37	119.91	205.97	469.46	
					V.C CENA			795.35
					% DIST. CENA			26
					V.C.T MENU			3038.2
					100%			
					VCT (Gr.)			117.69
					VCT (Kcal.)			470.8
					VCT (%)			15%
					25%			60%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

154

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILocalorias por Nutrientes			TOTAL Kcal
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Cocoa	5.00	0.95	0.86	2.39	3.80	7.70	9.56	21.06
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		18.16	16.28	105.96	72.62	146.48	423.84	
					V.C DESAYUNO			642.94
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res, molida	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de gallina (presas)	160.00	30.72	4.64	0.00	122.88	41.76	0.00	164.64
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Cebolla china	20.00	0.13	0.02	0.94	0.51	0.14	3.78	4.43
Tomate	25.00	0.16	0.04	0.86	0.64	0.36	3.44	4.44
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		66.20	43.17	238.40	264.79	388.49	953.62	
					V.C ALMUERZO			1606.90
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res, pulpa	80.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Papa blanca	120.00	2.02	0.10	21.41	8.06	0.86	85.63	94.56
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.86	22.07	117.22	111.44	198.59	468.86	
					V.C CENA			778.90
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	112.21	81.51	461.58
					VCT (Kcal.)	448.9	733.6	1846.3
					VCT (%)	15%	24%	61%
					V.C.T MENU			3028.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Sopa de pollo + 01 pan + infusion							
Hierba buena	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	50.00	6.60	1.45	0.00	26.40	13.05	0.00	39.45
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Fideos	50.00	0.70	0.10	39.10	2.80	0.90	156.40	160.10
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		13.35	18.68	107.61	53.40	168.12	430.44	
					V.C DESAYUNO			651.96
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Col	20.00	0.27	0.03	1.89	1.09	0.29	7.55	8.93
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Bonito	160.00	37.44	6.72	1.60	149.76	60.48	6.40	216.64
Lentejas	80.00	18.08	0.80	48.80	72.32	7.20	195.20	274.72
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.81	0.14	2.63	3.22	1.26	10.50	14.98
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	25.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		86.52	40.04	239.18	346.06	360.34	956.73	
					V.C ALMUERZO			1663.13
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Arroz graneado + Mollejitas guisadas + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Molleja de pollo	100.0	19.70	4.50	72.00	78.80	40.50	288.00	407.30
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.64	0.11	2.10	2.58	1.01	8.40	11.98
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.01	0.03	0.83	0.04	0.29	3.33	3.66
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		28.17	25.18	166.82	112.66	226.60	667.28	
					V.C CENA			1006.55
					% DIST. CENA			30
VCT (Gr.)					128.03	83.90	513.61	
VCT (Kcal.)					512.1	755.1	2054.4	
VCT (%)					15%	23%	62%	
V.C.T MENU							3321.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Maíz Mote de	90.00	2.34	1.17	18.99	9.36	10.53	75.96	95.85
SUB TOTAL		24.57	12.27	107.57	98.28	110.43	430.28	
					V.C DESAYUNO			638.99
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Ollucos	150.00	1.32	0.12	17.16	5.28	1.08	68.64	75.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		57.06	35.79	230.01	228.24	322.13	920.04	
					V.C ALMUERZO			1470.41
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Menta	10.00	0.02	0.01	0.92	0.10	0.07	3.68	3.85
SUB TOTAL		17.24	25.83	123.38	68.94	232.43	493.54	
					V.C CENA			794.91
					% DIST. CENA			27
VCT (Gr.)		98.87	73.89	460.96				
VCT (Kcal.)		395.5	665.0	1843.9				
VCT (%)		14%	23%	63%				
					V.C.T MENU		2904.3 /	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.05	22.63	120.05	116.18	203.67	480.18	
					V.C DESAYUNO			800.03
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		58.95	31.49	262.59	235.80	283.42	1050.38	
					V.C ALMUERZO			1569.59
					% DIST. ALMUERZO			49
CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	150.0	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		31.16	24.20	123.28	124.63	217.84	493.13	
					V.C CENA			835.60
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)		119.15	78.33	505.92				
VCT (Kcal.)		476.6	704.9	2023.7				
VCT (%)		15%	22%	63%				
					V.C.T MENU			3205.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

150

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 10

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		12.81	10.43	122.41	51.24	93.83	489.62	
					V.C DESAYUNO			634.69
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Maíz Fresco, Choclo	30.00	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pavo pulpa	160.0	32.16	32.32	0.00	128.64	290.88	0.00	419.52
Tomate	25.00	0.17	0.04	0.91	0.68	0.38	3.66	4.72
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Mango	150.00	0.60	0.30	23.85	2.40	2.70	95.40	100.50
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		62.84	61.01	221.56	251.34	549.13	886.26	
					V.C ALMUERZO			1686.73
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Sopa de gallina + fruta + infusion							
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Fideos	60.0	5.64	0.12	46.92	22.56	1.08	187.68	211.32
Ajos	0.5	0.02	0.00	0.13	0.10	0.03	0.52	0.64
Carne de Gallina Pierna, pulpa	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Huevo de gallina. Crudo	55.0	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		35.94	28.79	109.03	143.76	259.14	436.12	
					V.C CENA			839.01
					% DIST. CENA			27
					VCT (Gr.)	111.58	100.23	453.00
					VCT (Kcal.)	446.3	902.1	1812.0
					VCT (%)	14%	29%	57%
					V.C.T MENU			3160.4
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lle. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 11

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Quinua + Fruta + 03 panes + Palta						
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	26.00	0.00	0.00	25.56	0.00	0.00	102.23	102.23
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL			22.58	22.00	86.87	90.30	197.96	347.47
					V.C DESAYUNO			635.73
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO		Sopa de fideos con pollo + Arroz con pollo + Zarsa + Fruta + Refresco						
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	26.37	4.61	0.00	105.47	41.47	0.00	146.94
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Cilandro	10.00	0.33	0.13	0.70	1.32	1.17	2.80	5.29
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
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL			59.31	33.70	204.28	237.26	303.30	817.14
					V.C ALMUERZO			1357.69
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA		Arroz graneado + Saltadito de higado + Papa + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Higado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Papa blanca	180.0	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	60.0	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
SUB TOTAL			32.81	35.53	146.59	131.23	319.81	586.37
					V.C CENA			1037.41
					% DIST. CENA			34
		VCT (Gr.)	114.70	91.23	437.74			
		VCT (Kcal.)	458.8	821.1	1751.0			
		VCT (%)	15%	27%	58%			
					V.C.T MENU			3030.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE CAJAMARCA

MENUES CON APORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	Lunes 5/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de res+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
17	Martes 6/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + margarina
		ALMUERZO	Tallarines rojos + Pollo (presa) + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
18	Miercoles 7/11/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Infusion
19	Jueves 8/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + atun encebollado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
20	Viernes 9/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
21	Sabado 10/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + Huevo sancocado
		ALMUERZO	Arros graneado + Estofado de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
22	Domingo 11/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de arrozillo con res con hueso
23	Lunes 12/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
24	Martes 13/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + Camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo mechado (presa) + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con tortilla
25	Miercoles 14/11/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + atún encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de molleja + Yuca + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + infusion
26	Jueves 15/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arros graneado + Pescado a la chorrillana(Entero) + Menestra + Fruta + Refresco+ Ensalada
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
27	Viernes 16/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes +Aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hgado + Papa+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
28	Sabado 17/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + Huevo sancocado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res(Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 panes
29	Domingo 18/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + Manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancocado + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
30	Lunes 19/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de res+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de molleja + Infusion
31	Martes 20/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + margarina
		ALMUERZO	Tallarines rojos + Pollo (presa) + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE CAJAMARCA

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	Domingo 21/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + Manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
2	Lunes 22/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de res+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
3	Martes 23/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + margarina
		ALMUERZO	Tallarines rojos + Pollo (presa) + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
4	Miercoles 24/10/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Infusion
5	Jueves 25/10/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + atun encebollado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
6	Viernes 26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
7	Sabado 27/10/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
8	Domingo 28/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de arrocillo con res con hueso
9	Lunes 29/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
10	Martes 30/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo mechado (presa) + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con tortilla
11	Miercoles 31/10/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + atún encebollado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + infusion
12	Jueves 1/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado a la chorrillana (entero) + Menestra + Fruta + Refresco+Ensalada
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
13	Viernes 2/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes +Aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
14	Sabado 3/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 panes
15	Domingo 4/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + Manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 01 - 15 - 29

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 03 panes + Manjar Blanco							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Manjarblanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27.10	114.75	16.90	158.75
SUB TOTAL		29.39	28.78	96.67	117.56	259.02	386.68	
					V.C DESAYUNO			763.26
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz a la jardinera con huevo sancochado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	180.00	14.76	0.90	140.04	59.04	8.10	560.16	627.30
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Pimiento	5.00	0.06	0.02	0.31	0.24	0.18	1.23	1.65
Ají amarillo	5.00	0.04	0.03	0.35	0.14	0.25	1.41	1.80
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Arvejas frescas	30.00	1.70	0.14	4.51	6.82	1.30	18.05	26.16
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		26.61	31.87	188.47	106.42	286.83	753.87	
					V.C ALMUERZO			1147.12
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo							
Fideos	40.0	3.76	0.08	31.28	15.04	0.72	125.12	140.88
Menudencia de pollo	80.00	15.84	3.76	0.00	63.36	33.84	0.00	97.20
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Papa blanca	200.0	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Apio	15.0	0.08	0.02	0.58	0.34	0.22	2.30	2.86
Poró	20.0	0.43	0.13	1.22	1.73	1.15	4.86	7.74
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.58	0.67	1.26	10.30	12.24
Zapallo macre	50.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		23.92	19.37	88.63	95.70	174.35	354.53	
					V.C CENA			624.58
					% DIST. CENA			25
VCT (Gr.)		79.92	80.02	373.77				
VCT (Kcal.)		319.7	720.2	1495.1				
VCT (%)		13%	28%	59%				
					V.C.T MENU		2535.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

145

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 02 - 16 - 30

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes+ Mermelada							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Mermelada De frutas	25.00	0.10	0.05	18.28	0.40	0.45	73.10	73.95
SUB TOTAL		11.47	5.49	91.50	45.86	49.37	365.98	
					V.C DESAYUNO			461.21
					% DIST. DESAYUNO			18
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de res + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		41.26	44.04	221.32	165.03	396.38	885.29	
					V.C ALMUERZO			1446.70
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Arroz graneado + Saltadito de molleja + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.46	20.18	89.89	113.86	181.64	359.54	
					V.C CENA			655.03
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	81.19	69.71	402.70
					VCT (Kcal.)	324.7	627.4	1610.8
					VCT (%)	13%	24%	63%
					V.C.T MENU			2562.9
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 03 - 17 - 31

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + Margarina							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Margarina vegetal con sal	25.00	0.15	20.50	0.00	0.60	184.50	0.00	185.10
SUB TOTAL		29.22	43.11	65.07	116.86	387.95	260.26	
					V.C DESAYUNO			765.07
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Tallarines rojos + Pollo (presa) + Fruta + Refresco							
Fideos tallarín	180.00	17.10	0.18	125.28	68.40	1.62	501.12	571.14
Aceite vegetal	22.00	0.00	22.00	0.00	0.00	198.00	0.00	198.00
Ajos	2.00	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Carne de Pollo Entero s/menudenc	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	55.00	0.00	0.00	54.07	0.00	0.00	216.26	216.26
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		52.18	28.76	196.47	208.72	258.80	785.86	
					V.C ALMUERZO			1253.38
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Infusion + 02 panes con camote							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Camote amarillo	100.0	1.02	0.17	23.46	4.08	1.53	93.84	99.45
Aceite vegetal	8.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		7.19	11.18	94.11	28.76	100.61	376.45	
					V.C CENA			505.83
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		88.59	83.04	355.64				
VCT (Kcal.)		354.3	747.4	1422.6				
VCT (%)		14%	30%	56%				
					V.C.T MENU		2524.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 04 - 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Aceituna							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	60.00	0.48	19.26	4.38	1.92	173.34	17.52	192.78
SUB TOTAL		14.70	25.57	83.75	58.78	230.13	334.98	
					V.C DESAYUNO			623.89
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	0.72	0.24	46.92	2.88	2.16	187.68	192.72
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		37.86	37.06	236.57	151.43	333.56	946.27	
					V.C ALMUERZO			1431.26
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz a la cubana + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano de seda	200.0	2.40	0.48	33.60	9.60	4.32	134.40	148.32
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		17.88	15.97	119.45	71.52	143.73	477.78	
					V.C CENA			693.03
					% DIST. CENA			25

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 05 - 19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe + 03 panes + atun encebollado							
Café sin azúcar	10.00	0.00	0.01	0.08	0.00	0.09	0.32	0.41
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	40.00	9.68	8.20	0.40	38.72	73.80	1.60	114.12
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		20.85	13.56	93.60	83.40	122.04	374.38	
					V.C DESAYUNO			579.82
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (Entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	28.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Tomate	45.00	0.01	0.07	1.55	0.04	0.65	6.19	6.88
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.20	3.83	0.04	1.84	15.30	17.18
Lechuga americana	40.00	0.19	0.03	0.77	0.77	0.29	3.07	4.13
Limón	6.00	0.02	0.01	0.47	0.10	0.09	1.86	2.04
Naranja	160.00	0.01	0.26	12.93	0.04	2.30	51.71	54.06
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maracuyá	25.00	0.00	0.03	3.95	0.00	0.23	15.80	16.03
SUB TOTAL		69.72	33.51	225.81	278.87	301.61	903.25	
					V.C ALMUERZO			1483.73
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito							
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Salchicha "hot dog"	60.0	3.60	17.49	0.51	14.40	157.44	2.04	173.88
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		9.77	35.50	56.42	39.08	319.52	225.67	
					V.C CENA			584.27
					% DIST. CENA			22
VCT (Gr.)		100.34	82.57	375.82				
VCT (Kcal.)		401.4	743.2	1503.3				
VCT (%)		15%	28%	57%				
V.C.T MENU							2647.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Jamonada							
Soya	30.00	0.57	0.15	2.43	2.28	1.35	9.72	13.35
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
SUB TOTAL		17.74	17.26	83.86	70.96	155.34	335.42	
					V.C DESAYUNO			561.72
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		38.77	28.73	228.71	155.06	258.61	914.83	
					V.C ALMUERZO			1328.50
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cebolla china	10.0	0.06	0.01	0.47	0.26	0.07	1.89	2.22
Huevo de gallina. Crudo	30.00	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
Sillao	5.0	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	11.80	0.00	0.00	47.18	47.18
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.66	22.06	82.88	130.64	198.52	331.51	
					V.C CENA			660.67
					% DIST. CENA			26

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 07 - 21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cebada + 03 panes + Huevo sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	0.02	0.20	19.93	0.08	1.80	79.70	81.58
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
SUB TOTAL		19.01	10.55	92.20	76.04	94.95	368.80	
					V.C DESAYUNO			539.79
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res(Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Arvejas secas	80.00	17.36	2.56	48.88	69.44	23.04	195.52	288.00
Tomate	30.00	0.01	0.05	1.03	0.04	0.43	4.13	4.60
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Mandarina	150.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	30.00	0.01	0.03	4.74	0.04	0.27	18.96	19.27
SUB TOTAL		63.50	41.35	195.64	254.01	372.17	782.57	
					V.C ALMUERZO			1408.74
					% DIST. ALMUERZO			55
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Pasas sin semilla	2.0	0.05	0.01	1.28	0.19	0.07	5.10	5.37
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		12.69	26.18	81.49	50.75	235.60	325.96	
					V.C CENA			612.32
					% DIST. CENA			24
VCT (Gr.)		95.20	78.08	369.33				
VCT (Kcal.)		380.8	702.7	1477.3				
VCT (%)		15%	27%	58%				
V.C.T MENU							2560.9	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 08 - 22

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 03 panes + queso							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		28.94	23.03	112.99	115.74	207.27	451.94	
					V.C DESAYUNO			774.95
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Cau cau de pollo + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Ají amarillo	15.00	0.11	0.08	1.06	0.43	0.76	4.22	5.41
Zanahoria	15.00	0.07	0.06	1.10	0.29	0.54	4.42	5.24
Arvejas frescas	15.00	0.85	0.07	2.26	3.41	0.65	9.02	13.08
Cebolla de cabeza	10.00	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		39.01	30.56	212.06	156.06	275.06	848.25	
					V.C ALMUERZO			1279.37
					% DIST. ALMUERZO			47
CENA	Sopa de arrozillo con res con hueso							
Arroz Pilado o pulido crudo	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Carne de res pecho	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	200.0	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Apio	15.0	0.08	0.02	0.58	0.34	0.22	2.30	2.86
Poró	15.0	0.32	0.10	0.91	1.30	0.86	3.65	5.81
Zanahoria	20.00	0.10	0.08	1.47	0.38	0.72	5.89	6.99
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
SUB TOTAL		28.67	27.22	71.81	114.67	245.02	287.23	
					V.C CENA			646.92
					% DIST. CENA			24
					VCT (Gr.)	96.62	80.82	396.86
					VCT (Kcal.)	386.5	727.3	1587.4
					VCT (%)	14%	27%	59%
					V.C.T MENU			2701.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Plátano							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
Aceíte vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		12.87	15.74	124.74	51.46	141.62	498.96	
					V.C DESAYUNO			692.04
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		27.56	41.53	186.21	110.23	373.79	744.83	
					V.C ALMUERZO			1228.85
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Arroz graneado + Saltadito de molleja + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceíte vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	72.00	78.80	40.50	288.00	407.30
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.46	10.18	156.97	113.86	91.64	627.88	
					V.C CENA			833.37
					% DIST. CENA			30
VCT (Gr.)		68.89	67.45	467.92				
VCT (Kcal.)		275.5	607.0	1871.7				
VCT (%)		10%	22%	68%				
V.C.T MENU							2754.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

137

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + Camote frito							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Camote amarillo	50.00	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		29.67	27.71	83.78	118.66	249.35	335.12	
					V.C DESAYUNO			703.13
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo mechado (presa) + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	2.00	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Carne de Pollo Entero s/menudenc	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		52.52	33.12	217.77	210.06	298.06	871.08	
					V.C ALMUERZO			1379.21
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Infusion + 02 panes con Tortilla							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Huevo de gallina. Crudo	30.0	3.44	2.14	0.46	13.77	19.28	1.84	34.88
Harina de trigo	10.0	0.89	0.17	6.36	3.57	1.53	25.43	30.53
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		10.51	20.32	62.73	42.02	182.89	250.90	
					V.C CENA			475.81
					% DIST. CENA			19
VCT (Gr.)		92.69	81.14	364.28				
VCT (Kcal.)		370.7	730.3	1457.1				
VCT (%)		14%	29%	57%				
V.C.T MENU						2558.1	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	40.00	9.68	8.20	0.40	38.72	73.80	1.60	114.12
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		24.18	14.55	72.20	96.70	130.95	288.78	
					V.C DESAYUNO			516.43
					% DIST. DESAYUNO			19
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	72.00	78.80	40.50	288.00	407.30
Yuca amarilla	150.00	0.72	0.24	46.92	2.88	2.16	187.68	192.72
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		34.86	35.95	267.54	139.43	323.57	1070.15	
					V.C ALMUERZO			1533.15
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.0	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Tomate	10.0	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.39	29.13	81.32	113.56	262.13	325.28	
					V.C CENA			700.97
					% DIST. CENA			25
VCT (Gr.)		87.42	79.63	421.05				
VCT (Kcal.)		349.7	716.7	1684.2				
VCT (%)		13%	26%	61%				
					V.C.T MENU			2750.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe + 03 panes + jamonada							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	40.00	4.28	11.80	0.40	17.12	106.20	1.60	124.92
SUB TOTAL		15.20	17.12	71.68	60.80	154.08	286.70	
					V.C DESAYUNO			501.58
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado a la chorrillana (Entero) + Menestra + Fruta + Refresco + Ensalada							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
Arvejas secas	80.00	13.89	2.05	39.10	55.55	18.43	156.42	230.40
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.20	3.83	0.04	1.84	15.30	17.18
Lechuga americana	40.00	0.19	0.03	0.77	0.77	0.29	3.07	4.13
Limón	6.00	0.02	0.01	0.47	0.10	0.09	1.86	2.04
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		71.80	27.93	224.44	287.18	251.37	897.75	
					V.C ALMUERZO			1436.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito							
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Salchicha "hot dog"	60.0	3.60	17.49	0.51	14.40	157.44	2.04	173.88
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		9.77	35.50	51.50	39.08	319.52	206.01	
					V.C CENA			564.61
					% DIST. CENA			23
VCT (Gr.)		96.77	80.55	347.62				
VCT (Kcal.)		387.1	725.0	1390.5				
VCT (%)		15%	29%	56%				
V.C.T MENU							2502.5	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA
MENU° 13 - 27

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Aceituna							
Soya	30.00	0.57	0.15	2.43	2.28	1.35	9.72	13.35
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	40.00	0.32	12.84	2.92	1.28	115.56	11.68	128.52
SUB TOTAL		11.78	18.30	61.80	47.12	164.70	247.20	
					V.C DESAYUNO			459.02
					% DIST. DESAYUNO			18
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		38.57	41.12	207.34	154.26	370.12	829.35	
					V.C ALMUERZO			1353.73
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	70.00	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabeza	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Papa blanca	150.00	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Arvejas frescas	20.0	1.42	0.12	3.76	5.68	1.08	15.04	21.80
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	11.80	0.00	0.00	47.18	47.18
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.04	16.87	119.63	108.18	151.85	478.50	
					V.C CENA			738.53
					% DIST. CENA			29
					VCT (Gr.)	77.39	76.30	388.76
					VCT (Kcal.)	309.6	686.7	1555.1
					VCT (%)	12%	27%	61%
					V.C.T MENU			2551.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cebada + 03 panes + Huevo sancochado							
Cebada tostada y molida	15.00	0.16	0.12	11.96	0.64	1.08	47.82	49.54
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
SUB TOTAL		19.15	10.47	69.49	76.60	94.23	277.94	
					V.C DESAYUNO			448.77
					% DIST. DESAYUNO			18
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	180.00	2.16	0.43	30.24	8.64	3.89	120.96	133.49
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		64.40	40.47	239.71	257.58	364.23	958.84	
					V.C ALMUERZO			1580.65
					% DIST. ALMUERZO			62
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	40.0	0.20	0.00	1.96	0.80	0.00	7.84	8.64
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		9.56	30.97	46.14	38.24	278.73	184.56	
					V.C CENA			501.53
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		93.11	81.91	355.34				
VCT (Kcal.)		372.4	737.2	1421.3				
VCT (%)		15%	29%	56%				
					V.C.T MENU		2531.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

**RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P CAJAMARCA
MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA**

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de plátano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anís + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
8	28/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	29/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	30/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	31/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

12	1/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	2/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestras + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	3/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	4/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P CAJAMARCA

MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	5/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	6/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	7/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	8/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	9/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	10/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	11/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	12/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	13/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	14/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	15/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	16/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	17/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

29	18/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
30	19/11/2018	CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
		DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
31	20/11/2018	MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22 - 29

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Margarina							
Avena, hojuelas cruda	20.00	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		10.50	6.60	45.29	41.98	59.355	181.15	
					VCT DESAYUNO			282
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 pan frances							
Pan de labranza o francés	30.0	2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	84
SUB TOTAL		2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	
					VCT MEDIA MAÑANA			84
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
Almuerzo:	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	4.92	0.30	46.68	19.68	2.70	186.72	209.10
Frijol canario crudo	60.0	10.77	1.03	5.97	43.10	9.30	23.88	76.28
Aceite vegetal	3.0	0.00	3.00	0.00	0.00	27.00	0.00	27.00
Ajos	2.50	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Plátano de seda	140	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
SUB TOTAL		33.21	7.41	55.90	132.84	66.7278	223.59	
					VCT ALMUERZO			423
					% DIST. ALMUERZO			41
REFRIGERIO	Semola con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.38	25.94	85.98
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Sémola de Trigo	25.0	1.66	0.23	16.66	6.63	2.10	66.64	75.37
SUB TOTAL		5.82	5.05	24.13	23.29	45.47925	96.51	
					VCT MEDIA TARDE			165
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina							
Chuño blanco	25.00	0.13	0.00	15.54	0.50	0.00	62.16	62.66
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		4.23	0.67	54.92	16.92	6.021	219.69	
					VCT CENA			243
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	56.20	19.81	198.54				
	VCT (Kcal.)	224.8	178.3	794.2				
	VCT (%)	15%	15%	70%				
					TOTAL VCT MENU			1197.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU N° 02 - 09 - 16 - 23 - 30

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	13.38
SUB TOTAL		0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	
					VCT MEDIA TARDE			13
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	53.62	34.18	153.44				
	VCT (Kcal.)	214.5	307.6	613.8				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
					TOTAL VCT MENU		1135.9	100%

750 a 1200g

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24 - 31

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.21	3.86	0.83	24.84	34.78	3.31	62.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		17.32	10.62	48.98	69.26	95.616	195.92	
					VCT DESAYUNO			361
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 Pan de yema							
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	
					VCT MEDIA MAÑANA			98
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
Almuerzo:	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion							
Carne de res pulpa	70.0	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Ajos	0.50	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Frijol canario crudo	60.00	13.01	1.25	35.76	52.03	11.23	143.04	206.30
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.15	0.04	0.07	0.58	0.69
Arvejas frescas (4)	2.00	0.14	0.01	0.38	0.57	0.11	1.50	2.18
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		34.68	3.30	98.81	138.71	29.7045	395.22	
					VCT ALMUERZO			564
					% DIST. ALMUERZO			44
REFRIGERIO	Yogurt							
Yogurt	125.0	5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	57.75
SUB TOTAL		5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	
					VCT MEDIA TARDE			58
					% DIST. MEDIA TARDE			7
CENA:	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada							
Apio	1.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.24
Poro	1.00	0.02	0.01	0.06	0.09	0.06	0.24	0.38
Yuca amarilla	20.00	0.55	3.96	0.71	2.22	35.64	2.85	40.71
Fideos	20.00	1.86	0.04	13.02	7.44	0.36	52.08	59.88
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	16.27	2.84	0.00	65.10	25.60	0.00	90.69
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
SUB TOTAL		18.72	6.85	13.88	74.90	61.6896	55.53	
					VCT CENA			192
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	78.72	22.12	189.71				
	VCT (Kcal.)	314.9	199.1	758.8				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
					TOTAL VCT MENU		1272.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA**

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna							
Quinoa	20.00	7.04	5.45	2.38	28.15	49.09	9.52	86.76
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Aceituna	25.00	8.40	5.00	0.99	33.60	45.00	3.96	82.56
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		23.22	16.21	33.03	92.87	145.926	132.13	
					VCT DESAYUNO			371
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de papaya							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Papaya	140.0	0.48	0.12	9.76	1.90	1.071	39.03	42
SUB TOTAL		0.48	0.12	10.25	1.90	1.071	41.00	
					VCT MEDIA MAÑANA			44
					% DIST. MEDIA MAÑANA			5
ALMUERZO:	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Hígado de res	80.0	3.80	2.30	0.50	15.20	20.70	2.00	37.90
Aceite vegetal	1.50	0.00	1.50	0.00	0.00	13.50	0.00	13.50
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
Papa blanca	80.0	3.80	0.05	11.15	15.20	0.45	44.60	60.25
Zapallo macre	10.00	0.07	0.02	0.64	0.28	0.18	2.56	3.02
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Hierba luisa	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		14.28	4.28	75.31	57.12	38.5101	301.22	
					VCT ALMUERZO			397
					% DIST. ALMUERZO			43
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.12	4.76	6.41	16.46	42.8652	25.64	85
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.21	0.50	0.378	72.83	74
SUB TOTAL		4.24	4.80	25.11	16.97	43.2432	100.43	
					VCT MEDIA TARDE			161
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + infusion							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.13	0.03	0.06	0.52	0.62
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	16.89	2.95	15.43	67.57	26.57	61.72	155.86
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		18.58	3.04	33.89	74.32	27.3519	135.57	
					VCT CENA			237
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	60.80	28.46	177.59				
	VCT (Kcal.)	243.2	256.1	710.3				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
					TOTAL VCT MENU		1209.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
SUB TOTAL		14.59	2.57	1.11	58.36	23.13	4.45	
					VCT CENA			86
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	50.73	22.54	188.72				
	VCT (Kcal.)	202.9	202.8	754.9				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
TOTAL VCT MENU						1160.6	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

 JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA**

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Frijol canario crudo	60.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87				
	VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5				
	VCT (%)	13%	21%	66%				
					TOTAL VCT MENU		1205.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA**

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
Leche evaporada	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.75	4.20	0.90	27.00	37.80	3.60	68.40
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		11.35	4.59	38.16	45.40	41.31	152.65	
					VCT DESAYUNO			239
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Pure de platano							
Plátano de seda	140.0	1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	104
SUB TOTAL		1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	
					VCT MEDIA MAÑANA			104
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
ALMUERZO:	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	3.26	0.40	62.24	13.04	3.60	248.96	265.60
Papa blanca	60.0	1.03	0.05	10.97	4.13	0.44	43.89	48.46
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Carne de Pollo Entero s/menu	120	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		4.43	10.47	88.69	17.71	94.2156	354.74	
					VCT ALMUERZO			467
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Anis + 01 pan + queso							
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hierbas	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	20.0	2.53	2.80	0.35	10.11	25.2	1.41	37
SUB TOTAL		5.41	2.89	22.88	21.63	26.01	91.50	
					VCT MEDIA TARDE			139
					% DIST. MEDIA TARDE			11
CENA:	Aguadito de higado de pollo + 01 pan							
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Papa blanca	40.0	0.69	0.03	7.31	2.76	0.30	29.26	32.31
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Espinaca blanca (2)	5.00	0.10	0.03	0.32	0.38	0.27	1.26	1.91
Apio	2.00	0.01	0.00	0.10	0.06	0.04	0.38	0.48
Poro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Higado de Pollo	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		7.13	1.32	49.60	28.50	11.853	198.39	
					VCT CENA			239
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	29.99	19.60	222.84				
	VCT (Kcal.)	120.0	176.4	891.4				
	VCT (%)	10%	20%	70%				
					TOTAL VCT MENU		1187.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
REGISTRADA CNP. N° 5745

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA PARA PERSONAL INPE DEL E.P CHOTA

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

N° DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21.10/22.10/23.10	DESAYUNO	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion
2	24.10/25.10/26.10	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
3	27.10/28.10/29.10	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
		ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
4	30.10/31.10/01.11	DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
		ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
5	02.11/03.11/04.11	DESAYUNO	Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo
		ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion
6	05.11/06.11/07.11	DESAYUNO	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
		ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arros graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
7	08.11/09.11/10.11	DESAYUNO	Sopa de pollo + 01 pan + Infusion
		ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
8	11.11/12.11/13.11	DESAYUNO	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
9	14.11/15.11/16.11	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion
10	17.11/18.11/19.11	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza
		ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de gallina + Fruta + Infusion
11	20.11.2018	DESAYUNO	Quinua + Fruta + 03 panes +Palta
		ALMUERZO	Sopa de Fideos con Pollo +Arroz con Pollo + Zarsa +Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado +Saltadito de Hígado +Papa+ Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		21.40	14.92	107.07	85.60	134.28	428.26	
					V.C DESAYUNO			648.14
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Pepinillo	20.00	1.74	7.97	0.18	6.98	71.71	0.70	79.39
Limón	15.00	0.06	0.02	1.16	0.24	0.22	4.66	5.11
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	20.00	1.46	0.68	15.24	5.84	6.12	60.96	72.92
SUB TOTAL		67.85	49.14	230.36	271.40	442.22	921.42	
					V.C ALMUERZO			1635.05
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	180.0	3.02	0.14	32.11	12.10	1.30	128.45	141.84
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.47	34.48	122.59	129.89	310.30	490.36	
					V.C CENA			930.55
					% DIST. CENA			29

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Avena, hojuelas cruda	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 francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		30.40	22.84	103.69	121.58	205.56	414.74	
					V.C DESAYUNO			741.88
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco							
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Mondongo de res	150.00	25.35	5.25	1.50	101.40	47.25	6.00	154.65
Zanahoria	15.00	0.07	0.06	1.10	0.29	0.54	4.42	5.24
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.97	34.52	217.03	239.86	310.70	868.11	
					V.C ALMUERZO			1418.67
					% DIST. ALMUERZO			47
CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	130.00	2.73	0.13	28.99	10.92	1.17	115.96	128.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anís	10.0	2.41	0.05	0.10	9.64	0.45	0.40	10.49
Azúcar rubia	3.0	0.00	0.00	2.95	0.00	0.00	11.80	11.80
SUB TOTAL		17.95	3.10	187.52	71.78	27.92	750.09	
					V.C CENA			849.79
					% DIST. CENA			28
VCT (Gr.)		108.31	60.46	508.24				
VCT (Kcal.)		433.2	544.2	2032.9				
VCT (%)		14%	18%	68%				
					V.C.T MENU			3010.37
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6511

2780 — 2800

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		21.78	15.90	93.21	87.10	143.06	372.84	
					V.C DESAYUNO			603.00
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Papa a la huancaína +Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	10.00	0.18	0.05	1.16	0.72	0.45	4.64	5.81
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.08	1.47	0.38	0.72	5.89	6.99
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		57.95	48.16	188.85	231.81	433.45	755.40	
					V.C ALMUERZO			1420.67
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	150.0	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Aji amarillo	15.0	0.22	0.06	1.39	0.86	0.54	5.57	6.97
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Galletas de soda	15.0	1.21	1.76	8.16	4.85	15.88	32.64	53.36
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	31.78	131.34	131.01	286.04	525.34	
					V.C CENA			942.39
					% DIST. CENA			32
					VCT (Gr.)	112.48	95.84	413.40
					VCT (Kcal.)	449.9	862.5	1653.6
					VCT (%)	15%	29%	56%
					V.C.T MENU			2966.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Floreña Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		26.99	23.54	118.15	107.94	211.82	472.58	
					V.C DESAYUNO			792.34
					% DIST. DESAYUNO			26
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		54.71	42.69	218.84	218.84	384.23	875.35	
					V.C ALMUERZO			1478.41
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceíte vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	130.00	24.31	0.52	1.30	97.24	4.68	5.20	107.12
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		33.96	21.35	113.57	135.84	192.15	454.26	
					V.C CENA			782.25
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	115.65	87.58	450.55
					VCT (Kcal.)	462.6	788.2	1802.2
					VCT (%)	15%	26%	59%
					V.C.T MENU			3053.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo								
Cebada tostada y molida	25.00	0.01	0.20	19.93	0.04	1.80	79.70	81.54
Linaza	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Maíz Mote de	60.00	1.56	0.78	12.66	6.24	7.02	50.64	63.90
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	50.00	8.45	1.75	0.50	33.80	15.75	2.00	51.55
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		15.75	19.65	89.25	63.00	176.85	356.98	
					V.C DESAYUNO			596.83
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco								
Vainitas	40.00	0.20	0.04	7.08	0.80	0.36	28.32	29.48
Zanahoria	30.00	0.01	0.15	2.76	0.04	1.35	11.04	12.43
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	30.00	0.51	0.03	2.85	2.04	0.27	11.40	13.71
Limón	10.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		71.96	41.48	246.22	287.85	373.28	984.88	
					V.C ALMUERZO			1646.02
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poró	10.00	0.01	0.08	0.76	0.04	0.72	3.04	3.80
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Zapallo macre	30.00	0.21	0.06	1.92	0.84	0.54	7.68	9.06
Carne de res pulpa	120.00	20.45	1.54	0.00	81.79	13.82	0.00	95.62
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Lima	150.0	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		29.98	22.89	117.37	119.91	205.97	469.46	
					V.C CENA			795.35
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)					117.69	84.01	452.83	
VCT (Kcal.)					470.8	756.1	1811.3	
VCT (%)					15%	25%	60%	
					V.C.T MENU			3038.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta								
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Cocoa	5.00	0.95	0.86	2.39	3.80	7.70	9.56	21.06
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		18.16	16.28	105.96	72.62	146.48	423.84	
					V.C DESAYUNO			642.94
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco								
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res, molida	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de gallina (presas)	160.00	30.72	4.64	0.00	122.88	41.76	0.00	164.64
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Cebolla china	20.00	0.13	0.02	0.94	0.51	0.14	3.78	4.43
Tomate	25.00	0.16	0.04	0.86	0.64	0.36	3.44	4.44
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		66.20	43.17	238.40	264.79	388.49	953.62	
					V.C ALMUERZO			1606.90
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA Arroz graneado + Picante de res + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res, pulpa	80.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Papa blanca	120.00	2.02	0.10	21.41	8.06	0.86	85.63	94.56
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Anís	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.86	22.07	117.22	111.44	198.59	468.86	
					V.C CENA			778.90
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)					112.21	81.51	461.58	
VCT (Kcal.)					448.9	733.6	1846.3	
VCT (%)					15%	24%	61%	
V.C.T MENU							3028.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:								
Sopa de pollo + 01 pan + infusion								
Hierba buena	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	50.00	6.60	1.45	0.00	26.40	13.05	0.00	39.45
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Fideos	50.00	0.70	0.10	39.10	2.80	0.90	156.40	160.10
Aceíte vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		13.35	18.68	107.61	53.40	168.12	430.44	
					V.C DESAYUNO			651.96
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO								
Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Col	20.00	0.27	0.03	1.89	1.09	0.29	7.55	8.93
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Bonito	160.00	37.44	6.72	1.60	149.76	60.48	6.40	216.64
Lentejas	80.00	18.08	0.80	48.80	72.32	7.20	195.20	274.72
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.81	0.14	2.63	3.22	1.26	10.50	14.98
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	25.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		86.52	40.04	239.18	346.06	360.34	956.73	
					V.C ALMUERZO			1663.13
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA								
Arroz graneado + Mollejitás guisadas + Ensalada + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Molleja de pollo	100.0	19.70	4.50	72.00	78.80	40.50	288.00	407.30
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.64	0.11	2.10	2.58	1.01	8.40	11.98
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.01	0.03	0.83	0.04	0.29	3.33	3.66
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		28.17	25.18	166.82	112.66	226.60	667.28	
					V.C CENA			1006.55
					% DIST. CENA			30
VCT (Gr.)					128.03	83.90	513.61	
VCT (Kcal.)					512.1	765.1	2054.4	
VCT (%)					15%	23%	62%	
V.C.T MENU						3321.6	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

552

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Maíz Mote de	90.00	2.34	1.17	18.99	9.36	10.53	75.96	95.85
SUB TOTAL		24.57	12.27	107.57	98.28	110.43	430.28	
					V.C DESAYUNO			638.99
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Ollucos	150.00	1.32	0.12	17.16	5.28	1.08	68.64	75.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		57.06	35.79	230.01	228.24	322.13	920.04	
					V.C ALMUERZO			1470.41
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Menta	10.00	0.02	0.01	0.92	0.10	0.07	3.68	3.85
SUB TOTAL		17.24	25.83	123.38	68.94	232.43	493.54	
					V.C CENA			794.91
					% DIST. CENA			27
VCT (Gr.)		98.87	73.89	460.96				
VCT (Kcal.)		395.5	665.0	1843.9				
VCT (%)		14%	23%	63%				
					V.C.T MENU			2904.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.05	22.63	120.05	116.18	203.67	480.18	
					V.C DESAYUNO			800.03
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		58.95	31.49	262.59	235.80	283.42	1050.38	
					V.C ALMUERZO			1569.59
					% DIST. ALMUERZO			49
CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	150.0	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		31.16	24.20	123.28	124.63	217.84	493.13	
					V.C CENA			835.60
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)					119.15	78.33	505.92	
VCT (Kcal.)					476.6	704.9	2023.7	
VCT (%)					15%	22%	63%	
V.C.T MENU						3205.2	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
 NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 10

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		12.81	10.43	122.41	51.24	93.83	489.62	
					V.C DESAYUNO			634.69
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Maíz Fresco. Choclo	30.00	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pavo pulpa	160.0	32.16	32.32	0.00	128.64	290.88	0.00	419.52
Tomate	25.00	0.17	0.04	0.91	0.68	0.38	3.66	4.72
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Mango	150.00	0.60	0.30	23.85	2.40	2.70	95.40	100.50
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		62.84	61.01	221.56	251.34	549.13	886.26	
					V.C ALMUERZO			1686.73
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Sopa de gallina + fruta + infusion							
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Fideos	60.0	5.64	0.12	46.92	22.56	1.08	187.68	211.32
Ajos	0.5	0.02	0.00	0.13	0.10	0.03	0.52	0.64
Carne de Gallina Pierna, pulpa	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Huevo de gallina. Crudo	55.0	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		35.94	28.79	109.03	143.76	259.14	436.12	
					V.C CENA			839.01
					% DIST. CENA			27
VCT (Gr.)					111.58	100.23	453.00	
VCT (Kcal.)					446.3	902.1	1812.0	
VCT (%)					14%	29%	57%	
					V.C.T MENU			3160.4
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 11

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinua + Fruta + 03 panes + Palta							
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	26.00	0.00	0.00	25.56	0.00	0.00	102.23	102.23
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		22.58	22.00	86.87	90.30	197.96	347.47	
					V.C DESAYUNO			635.73
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Sopa de fideos con pollo + Arroz con pollo + Zarsa + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	26.37	4.61	0.00	105.47	41.47	0.00	146.94
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Cilandro	10.00	0.33	0.13	0.70	1.32	1.17	2.80	5.29
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
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.31	33.70	204.28	237.26	303.30	817.14	
					V.C ALMUERZO			1357.69
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Arroz graneado + Saltadito de hígado + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Papa blanca	180.0	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	60.0	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
SUB TOTAL		32.81	35.53	146.59	131.23	319.81	586.37	
					V.C CENA			1037.41
					% DIST. CENA			34
					VCT (Gr.)	114.70	91.23	437.74
					VCT (Kcal.)	458.8	821.1	1751.0
					VCT (%)	15%	27%	58%
					V.C.T MENU			3030.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE CHOTA

MENUS CON APORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	Domingo 21/10/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + Manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res (presa)+ menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
2	Lunes 22/10/2018	DESAYUNO	avena+ 03 panes + queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + pollo frito(presa)+ papa +Ensalada+ fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + infusion
3	Martes 23/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	arroz graneado + saltado de hígado de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de moron con res con hueso
4	Miercoles 24/10/2018	DESAYUNO	Soya+ 03 panes + jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero)+ menestra + Fruta + Refresco + Ensalada
		CENA	Arroz a la cubana + Infusion
5	Jueves 25/10/2018	DESAYUNO	avena con cocoa + 03 panes + mantequilla
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
6	Viernes 26/10/2018	DESAYUNO	café + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz + ollquito con carne+ Fruta + Refresco
		CENA	infusion + 2 panes con hot dog frito
7	Sabado 27/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra de harina de trigo con leche + 02 panes
8	Domingo 28/10/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + alun encebollado
		ALMUERZO	Arroz graneado + seco de res (presa) + menestra + Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
9	Lunes 29/10/2018	DESAYUNO	avena + 03 panes + platan
		ALMUERZO	Tallarines rojos + Pollo (presa) + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + infusion
10	Martes 30/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de pulmon de res + Fruta + Refresco
		CENA	sopa de chochoca con menudencia de pollo
11	Miercoles 31/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado a la chorrillana (entero) + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Infusion
12	Jueves 1/11/2018	DESAYUNO	avena con cocoa + 03 panes + queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
13	Viernes 2/11/2018	DESAYUNO	café + 03 panes + jamonada
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera + huevo sancochado+ Fruta + Refresco
		CENA	infusion + 2 panes con hot dog frito
14	Sabado 3/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de hígado+ Fruta + Refresco
		CENA	arroz con leche + 02 panes

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Florella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE CHOTA

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
15	Domingo 4/11/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res (presa)+ menestra + Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
16	Lunes 5/11/2018	DESAYUNO	avena+ 03 panes + queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + pollo frito(presa)+ papa + Ensalada + fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + infusion
17	Martes 6/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	arroz graneado + saltado de higado de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de moron con res con hueso
18	Miercoles 7/11/2018	DESAYUNO	Soya+ 03 panes + jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero)+ menestra + Fruta + Refresco+Ensalada
		CENA	Arroz a la cubana + Infusion
19	Jueves 8/11/2018	DESAYUNO	avena con cocoa + 03 panes + mantequilla
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
20	Viernes 9/11/2018	DESAYUNO	café + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + ollquito con carne+ Fruta + Refresco
		CENA	infusion + 2 panes con hot dog frito
21	Sabado 10/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra de harina de trigo con leche + 02 panes
22	Domingo 11/11/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + atun encebollado
		ALMUERZO	Arroz graneado + seco de res (presa) + menestra + Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
23	Lunes 12/11/2018	DESAYUNO	avena + 03 panes + platano
		ALMUERZO	Tallarines rojos + Pollo (presa) + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + infusion
24	Martes 13/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de pulmon de res + Fruta + Refresco
		CENA	sopa de chochoca con menudencia de pollo
25	Miercoles 14/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado a la chorrillana (entero) + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Infusion
26	Jueves 15/11/2018	DESAYUNO	Avena con cocoa + 03 panes + queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
27	Viernes 16/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + jamonada
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera + huevo sancochado+ Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 2 panes con hot dog frito
28	Sabado 17/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arros graneado + saltado de higado+ Fruta + Refresco
		CENA	arroz con leche + 02 panes
29	Domingo 18/11/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res (presa)+ menestra + Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Infusion + 02 Panes con camote
30	Lunes 19/11/2018	DESAYUNO	avena+ 03 panes + queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + pollo frito(presa)+ Ensalada +papa + fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + infusion
31	Martes 20/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	arroz graneado + saltado de higado de pollo + ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de moron con res con hueso

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 01 - 15 - 29

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa+ 03 panes + Manjar Blanco							
Quinoa	30.00	11.73	9.09	0.54	46.92	81.81	2.16	130.89
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Manjar blanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27.10	114.75	16.90	158.75
SUB TOTAL		29.40	27.15	85.79	117.58	244.35	343.16	
					V.C DESAYUNO			705.09
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res (presa) + menestra + Fruta + Refresco + Ensalada							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
arvejas secas	80.00	13.89	2.05	39.10	55.55	18.43	156.42	230.40
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	10.00	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.19	3.60	0.04	1.73	14.40	16.17
Plátano de seda	150.00	0.01	0.36	25.20	0.04	3.24	100.80	104.08
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		60.56	41.83	237.73	242.26	376.47	950.92	
					V.C ALMUERZO			1569.65
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Infusion + 2 panes con camote							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Camote amarillo	100.0	1.20	0.20	27.60	4.80	1.80	110.40	117.00
Aceite vegetal	8.0	0.00	6.40	0.00	0.00	57.60	0.00	57.60
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
SUB TOTAL		8.46	10.14	93.09	33.84	91.26	372.34	
					V.C CENA			497.44
					% DIST. CENA			18
VCT (Gr.)					98.42	79.12	416.61	
VCT (Kcal.)					393.7	712.1	1666.4	
VCT (%)					14%	26%	60%	
					V.C.T MENU		2772.2	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 02 - 16 - 30

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + queso							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		20.54	13.31	90.08	82.14	119.79	360.30	
					V.C DESAYUNO			562.23
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz graneado + pollo frito (presa)+ papa + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	2.00	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Lechuga americana	10.00	0.06	0.01	0.24	0.24	0.09	0.96	1.29
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	40.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0.00	157.28	157.28
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		48.92	42.17	195.05	195.67	379.52	780.18	
					V.C ALMUERZO			1355.37
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Cebolla china	10.0	0.06	0.01	0.47	0.26	0.07	1.89	2.22
Huevo de gallina. Crudo	30.00	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
Sillao	5.0	0.01	0.48	0.05	0.04	4.32	0.20	4.56
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.10	27.06	90.74	128.42	243.52	362.97	
					V.C CENA			734.91
					% DIST. CENA			28
					VCT (Gr.)	101.56	82.54	375.86
					VCT (Kcal.)	406.2	742.8	1503.5
					VCT (%)	15%	28%	57%
					V.C.T MENU		2652.5	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 03 - 17

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + mermelada							
leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Mermelada de fruta	25.00	0.01	0.03	12.50	0.04	0.23	50.00	50.27
SUB TOTAL		22.70	16.51	123.18	90.80	148.55	492.72	
					V.C DESAYUNO			732.07
					% DIST. DESAYUNO			26
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de higado de pollo + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	180.00	14.76	0.90	140.04	59.04	8.10	560.16	627.30
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	2.00	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Hígado de Pollo	120.00	23.52	5.52	0.00	94.08	49.68	0.00	143.76
Papa blanca	200.00	4.20	0.20	44.60	16.80	1.80	178.40	197.00
Hierba buena	0.50	0.01	0.00	0.03	0.05	0.04	0.11	0.20
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		46.25	47.92	254.45	185.01	431.30	1017.80	
					V.C ALMUERZO			1634.12
					% DIST. ALMUERZO			58
CENA	Sopa de moron con res con hueso							
Trigo resbalado crudo (3)	40.0	4.56	0.72	28.72	18.24	6.48	114.88	139.60
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Papa blanca	200.0	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Apio	10.0	0.06	0.02	0.38	0.22	0.14	1.54	1.90
Poro	10.0	0.01	0.06	0.61	0.04	0.58	2.43	3.05
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
SUB TOTAL		29.63	7.72	69.28	118.52	69.52	277.12	
					V.C CENA			465.16
					% DIST. CENA			16
					VCT (Gr.)	98.58	72.15	446.91
					VCT (Kcal.)	394.3	649.4	1787.6
					VCT (%)	14%	23%	63%
					V.C.T MENU		2831.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 04 - 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Jamonada							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
SUB TOTAL		17.65	17.24	73.62	70.58	155.12	294.48	
					V.C DESAYUNO			520.18
					% DIST. DESAYUNO			18
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero) + menestra + Fruta + Refresco + Ensalada							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Tomate	45.00	0.02	0.07	1.55	0.08	0.65	6.19	6.92
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.20	3.83	0.04	1.84	15.30	17.18
Lechuga americana	40.00	0.19	0.03	0.77	0.77	0.29	3.07	4.13
Limón	6.00	0.02	0.01	0.47	0.10	0.09	1.86	2.04
Plátano de seda	180.00	2.16	0.43	30.24	8.64	3.89	120.96	133.49
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		72.10	40.69	233.29	288.41	366.20	933.17	
					V.C ALMUERZO			1587.78
					% DIST. ALMUERZO			55
CENA	Arroz a la cubana + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Plátano verde sancochado (2)	200.00	1.12	0.48	58.88	4.48	4.32	235.52	244.32
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		16.60	15.97	144.73	66.40	143.73	578.90	
					V.C CENA			789.03
					% DIST. CENA			27
					VCT (Gr.)	106.35	73.89	451.64
					VCT (Kcal.)	425.4	665.0	1806.6
					VCT (%)	15%	23%	62%
					V.C.T MENU		2897.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Florella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 05 - 19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con cocoa+ 03 panes + Mantequilla							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Cocoa	5.00	0.95	0.86	2.39	3.80	7.70	9.56	21.06
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Mantequilla con sal	25.00	0.15	20.00	0.00	0.60	180.00	0.00	180.60
SUB TOTAL		15.32	27.17	76.84	61.26	244.49	307.36	
					V.C DESAYUNO			613.11
					% DIST. DESAYUNO			24
ALMUERZO	Arroz graneado + picante de pollo + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		40.36	31.18	215.92	161.46	280.64	863.67	
					V.C ALMUERZO			1305.77
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + infusión							
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Molleja de Pollo	80.00	15.76	3.60	0.00	63.04	32.40	0.00	95.44
Aceite vegetal	13.0	0.00	13.00	0.00	0.00	117.00	0.00	117.00
Cebolla de cabeza	60.0	0.67	0.10	5.42	2.69	0.86	21.70	25.25
Ajos	5.0	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		24.04	17.18	86.49	96.14	154.60	345.96	
					V.C CENA			596.71
					% DIST. CENA			24
					VCT (Gr.)	79.72	75.53	379.25
					VCT (Kcal.)	318.9	679.7	1517.0
					VCT (%)	13%	27%	60%
					V.C.T MENU		2515.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

301

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café + 03 panes + Huevo sancochado							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
SUB TOTAL		19.02	10.36	92.02	76.08	93.24	368.06	
					V.C DESAYUNO			537.38
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz graneado + olluquito con carne + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	33.00	0.00	33.00	0.00	0.00	297.00	0.00	297.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Ollucos	200.00	1.76	0.16	22.88	7.04	1.44	91.52	100.00
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		41.76	36.29	205.90	167.03	326.63	823.61	
					V.C ALMUERZO			1317.27
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Infusion + 02 panes + hot dog frito							
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	43.0	0.00	0.00	42.27	0.00	0.00	169.08	169.08
Pan francés	60.0	5.81	2.83	24.86	23.23	25.49	99.46	148.18
Salchicha "hot dog"	60.00	6.60	20.58	0.60	26.40	185.22	2.40	214.02
Aceite vegetal	13.0	0.00	13.00	0.00	0.00	117.00	0.00	117.00
SUB TOTAL		12.41	36.41	67.73	49.63	327.71	270.93	
					V.C CENA			648.27
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	73.19	83.06	365.65
					VCT (Kcal.)	292.7	747.6	1462.6
					VCT (%)	12%	30%	58%
					V.C.T MENU		2502.9	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 07 - 21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 03 panes + aceituna							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	40.00	0.32	12.84	2.92	1.28	115.56	11.68	128.52
SUB TOTAL		22.94	28.87	90.45	91.74	259.83	361.80	
					V.C DESAYUNO			713.37
					% DIST. DESAYUNO			28
ALMUERZO	Arroz graneado + chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Hierba buena	5.00	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		36.95	32.77	225.63	147.78	294.89	902.51	
					V.C ALMUERZO			1345.19
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Mazamorra de harina de trigo con leche + 02 panes							
Harina de trigo	40.0	4.20	0.80	29.92	16.80	7.20	119.68	143.68
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Leche evaporada	30.0	1.79	2.07	2.78	7.14	18.59	11.12	36.85
Pasas sin semilla	5.00	0.12	0.02	3.19	0.48	0.18	12.76	13.42
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		12.28	5.89	96.71	49.10	53.05	386.85	
					V.C CENA			489.00
					% DIST. CENA			19
					VCT (Gr.)	72.16	67.53	412.79
					VCT (Kcal.)	288.6	607.8	1651.2
					VCT (%)	11%	24%	65%
					V.C.T MENU		2547.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSÉ ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
 NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 08 - 22

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa + 03 panes + Atún encebollado							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Atún en aceite, enlatado	40.00	9.68	8.20	0.40	38.72	73.80	1.60	114.12
SUB TOTAL		24.25	15.00	80.60	97.00	135.00	322.40	
					V.C DESAYUNO			554.40
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz graneado + seco de res (presa) + menestra + Fruta + Refresco+Ensalada							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.19	3.60	0.04	1.73	14.40	16.17
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		61.54	45.40	215.89	246.16	408.56	863.57	
					V.C ALMUERZO			1518.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Infusión + 02 panes con camote							
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	23.59	0.00	0.00	94.37	94.37
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Camote amarillo	100.00	1.20	0.20	27.60	4.80	1.80	110.40	117.00
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
SUB TOTAL		8.46	23.74	82.27	33.84	213.66	329.09	
					V.C CENA			576.59
					% DIST. CENA			22
					VCT (Gr.)	94.25	84.14	378.76
					VCT (Kcal.)	377.0	757.2	1515.1
					VCT (%)	14%	29%	57%
					V.C.T MENU		2649.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + plátano							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		15.72	11.61	150.55	62.86	104.49	602.18	
					V.C DESAYUNO			769.53
					% DIST. DESAYUNO			28
ALMUERZO	Tallarines rojos + pollo (presa) + Fruta + Refresco							
Fideos tallarín	180.00	17.10	0.18	125.28	68.40	1.62	501.12	571.14
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Plátano de seda	180.00	2.16	0.43	30.24	8.64	3.89	120.96	133.49
Azúcar rubia	40.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0.00	157.28	157.28
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		53.55	26.70	204.58	214.18	240.27	818.33	
					V.C ALMUERZO			1272.78
					% DIST. ALMUERZO			46
CENA	Arroz chaufa de pollo + infusión							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Cebolla china	10.0	0.23	0.04	0.75	0.92	0.36	3.00	4.28
Huevo de gallina. Crudo	30.0	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
Sillao	5.0	0.01	0.48	0.05	0.04	4.32	0.20	4.56
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		32.27	27.09	86.11	129.08	243.81	344.42	
					V.C CENA			717.31
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	101.53	65.40	441.23
					VCT (Kcal.)	406.1	588.6	1764.9
					VCT (%)	15%	21%	64%
					V.C.T MENU		2759.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes con huevo sancochado							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
SUB TOTAL		30.79	21.52	87.19	123.16	193.68	348.74	
					V.C DESAYUNO			665.58
					% DIST. DESAYUNO			26
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de pulmon de res + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	200.00	4.20	0.20	44.60	16.80	1.80	178.40	197.00
Hierba buena	5.00	0.16	0.05	0.35	0.62	0.45	1.40	2.47
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.86	0.64	0.36	3.44	4.44
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		38.59	33.91	244.33	154.36	305.21	977.30	
					V.C ALMUERZO			1436.86
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Sopa de chochoca con menudencia de pollo							
Chochoca de Maíz	40.0	0.20	0.00	1.96	0.80	0.00	7.84	8.64
Menudencia de pollo	80.00	15.84	3.76	0.00	63.36	33.84	0.00	97.20
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Papa blanca	200.0	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Apio	15.0	0.08	0.02	0.58	0.34	0.22	2.30	2.86
Poro	20.0	0.43	0.13	1.22	1.73	1.15	4.86	7.74
Zanahoria	35.00	0.17	0.14	2.58	0.67	1.26	10.30	12.24
Zapallo macre	50.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
SUB TOTAL		20.36	19.29	44.57	81.46	173.63	178.27	
					V.C CENA			433.36
					% DIST. CENA			17
					VCT (Gr.)	89.74	74.72	376.08
					VCT (Kcal.)	359.0	672.5	1504.3
					VCT (%)	14%	27%	59%
					V.C.T MENU		2535.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + camote frito							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Camote amarillo	50.00	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		11.97	15.54	87.02	47.86	139.82	348.08	
					V.C DESAYUNO			535.76
					% DIST. DESAYUNO			18
ALMUERZO	Arroz graneado + pescado a la chorrillana (entero) + menestra + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
Arvejas secas	80.00	13.89	2.05	39.10	55.55	18.43	156.42	230.40
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.19	3.60	0.04	1.73	14.40	16.17
Ají amarillo	5.00	0.04	0.03	0.35	0.14	0.25	1.41	1.80
Límón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		71.81	47.08	220.66	287.23	423.75	882.63	
					V.C ALMUERZO			1593.60
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Arroz a la cubana + infusión							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Plátano verde sancochado (2)	200.00	1.12	0.48	58.88	4.48	4.32	235.52	244.32
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		16.60	20.97	144.73	66.40	188.73	578.90	
					V.C CENA			834.03
					% DIST. CENA			28
					VCT (Gr.)	100.37	83.59	452.40
					VCT (Kcal.)	401.5	752.3	1809.6
					VCT (%)	14%	25%	61%
					V.C.T MENU		2963.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Florella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con cocoa + 03 Panes + Queso							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Cocoa	5.00	0.95	0.86	2.39	3.80	7.70	9.56	21.06
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		21.49	14.17	82.64	85.94	127.49	330.54	
					V.C DESAYUNO			543.97
					% DIST. DESAYUNO			19
ALMUERZO	Arroz graneado + cau cau de pollo + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Ají amarillo	15.00	0.11	0.08	1.06	0.43	0.76	4.22	5.41
Arvejas secas	30.00	5.21	0.77	14.66	20.83	6.91	58.66	86.40
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		43.63	45.97	224.32	174.51	413.69	897.26	
					V.C ALMUERZO			1485.47
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Molleja de Pollo	100.00	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza	60.0	0.71	0.10	5.76	2.86	0.92	23.05	26.83
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	12.53	0.00	0.00	50.13	50.13
Menta	10.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		8.39	10.76	160.32	33.58	96.84	641.27	
					V.C CENA			771.69
					% DIST. CENA			28
					VCT (Gr.)	73.51	70.89	467.27
					VCT (Kcal.)	294.0	638.0	1869.1
					VCT (%)	10%	23%	67%
					V.C.T MENU		2801.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU° 13 - 27

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe + 03 panes + Jamonada							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
SUB TOTAL		17.20	17.12	76.59	68.80	154.08	306.36	
					V.C DESAYUNO			529.24
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Huevo sancochado + fruta +refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	180.00	14.76	0.90	140.04	59.04	8.10	560.16	627.30
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Pimiento	5.00	0.06	0.02	0.31	0.24	0.18	1.23	1.65
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Arvejas frescas	30.00	1.70	0.14	4.51	6.82	1.30	18.05	26.16
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		27.65	26.72	225.90	110.60	240.50	903.58	
					V.C ALMUERZO			1254.68
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Infusion + 02 panes con hot dog frito							
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	45.0	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
salchicha hot dog	60.0	7.74	26.40	0.60	30.96	237.60	2.40	270.96
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		15.00	39.94	75.92	60.00	359.46	303.66	
					V.C CENA			723.12
					% DIST. CENA			29
					VCT (Gr.)	59.85	83.78	378.40
					VCT (Kcal.)	239.4	754.0	1513.6
					VCT (%)	10%	30%	60%
					V.C.T MENU		2507.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Florella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA
MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 03 panes + aceituna							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	40.00	0.32	12.84	2.92	1.28	115.56	11.68	128.52
SUB TOTAL		22.94	28.87	95.37	91.74	259.83	381.46	
					V.C DESAYUNO			733.03
					% DIST. DESAYUNO			28
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de hígado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		40.56	37.37	225.56	162.22	336.29	902.23	
					V.C ALMUERZO			1400.75
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pasas sin semilla	5.0	0.10	0.02	2.71	0.41	0.15	10.85	11.41
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		11.65	5.66	97.92	46.61	50.90	391.70	
					V.C CENA			489.21
					% DIST. CENA			19
					VCT (Gr.)	75.14	71.89	418.85
					VCT (Kcal.)	300.6	647.0	1675.4
					VCT (%)	11%	25%	64%
					V.C.T MENU		2623.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
 NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

**RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P CHOTA
MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA**

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
8	28/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	29/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	30/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	31/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

12	1/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	2/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestras + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	3/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	4/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P CHOTA

MENUS CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	5/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	6/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	7/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	8/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	9/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	10/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	11/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	12/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	13/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	14/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	15/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	16/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	17/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

29	18/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
30	19/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
31	20/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22 - 29

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Margarina							
Avena, hojuelas cruda	20.00	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		10.50	6.60	45.29	41.98	59.355	181.15	
					VCT DESAYUNO			282
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 pan frances							
Pan de labranza o francés	30.0	2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	84
SUB TOTAL		2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	
					VCT MEDIA MAÑANA			84
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
Almuerzo:	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	4.92	0.30	46.68	19.68	2.70	186.72	209.10
Frijol canario crudo	60.0	10.77	1.03	5.97	43.10	9.30	23.88	76.28
Aceite vegetal	3.0	0.00	3.00	0.00	0.00	27.00	0.00	27.00
Ajos	2.50	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Plátano de seda	140	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
SUB TOTAL		33.21	7.41	55.90	132.84	66.7278	223.59	
					VCT ALMUERZO			423
					% DIST. ALMUERZO			41
REFRIGERIO	Semola con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.38	25.94	85.98
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Sémola de Trigo	25.0	1.66	0.23	16.66	6.63	2.10	66.64	75.37
SUB TOTAL		5.82	5.05	24.13	23.29	45.47925	96.51	
					VCT MEDIA TARDE			165
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina							
Chuño blanco	25.00	0.13	0.00	15.54	0.50	0.00	62.16	62.66
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		4.23	0.67	54.92	16.92	6.021	219.69	
					VCT CENA			243
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	56.20	19.81	198.54				
	VCT (Kcal.)	224.8	178.3	794.2				
	VCT (%)	15%	15%	70%				
					TOTAL VCT MENU		1197.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU N° 02 - 09 - 16 - 23 - 30

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	13.38
SUB TOTAL		0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	
					VCT MEDIA TARDE			13
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	53.62	34.18	153.44				
	VCT (Kcal.)	214.5	307.6	613.8				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
TOTAL VCT MENU						1135.9	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24 -31

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.21	3.86	0.83	24.84	34.78	3.31	62.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		17.32	10.62	48.98	69.26	95.616	195.92	
					VCT DESAYUNO			361
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 Pan de yema							
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	
					VCT MEDIA MAÑANA			98
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
Almuerzo:	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion							
Carne de res pulpa	70.0	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Ajos	0.50	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Frijol canario crudo	60.00	13.01	1.25	35.76	52.03	11.23	143.04	206.30
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.15	0.04	0.07	0.58	0.69
Arvejas frescas (4)	2.00	0.14	0.01	0.38	0.57	0.11	1.50	2.18
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		34.68	3.30	98.81	138.71	29.7045	395.22	
					VCT ALMUERZO			564
					% DIST. ALMUERZO			44
REFRIGERIO	Yogurt							
Yogurt	125.0	5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	57.75
SUB TOTAL		5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	
					VCT MEDIA TARDE			58
					% DIST. MEDIA TARDE			7
CENA:	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada							
Apio	1.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.24
Poro	1.00	0.02	0.01	0.06	0.09	0.06	0.24	0.38
Yuca amarilla	20.00	0.55	3.96	0.71	2.22	35.64	2.85	40.71
Fideos	20.00	1.86	0.04	13.02	7.44	0.36	52.08	59.88
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	16.27	2.84	0.00	65.10	25.60	0.00	90.69
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
SUB TOTAL		18.72	6.85	13.88	74.90	61.6896	55.53	
					VCT CENA			192
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	78.72	22.12	189.71				
	VCT (Kcal.)	314.9	199.1	758.8				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
					TOTAL VCT MENU		1272.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Florella Alicia Yumpe Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna							
Quinoa	20.00	7.04	5.45	2.38	28.15	49.09	9.52	86.76
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Aceituna	25.00	8.40	5.00	0.99	33.60	45.00	3.96	82.56
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		23.22	16.21	33.03	92.87	145.926	132.13	
					VCT DESAYUNO			371
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de papaya							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Papaya	140.0	0.48	0.12	9.76	1.90	1.071	39.03	42
SUB TOTAL		0.48	0.12	10.25	1.90	1.071	41.00	
					VCT MEDIA MAÑANA			44
					% DIST. MEDIA MAÑANA			5
ALMUERZO:	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion							
Arroz Pílado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Hígado de res	80.0	3.80	2.30	0.50	15.20	20.70	2.00	37.90
Aceite vegetal	1.50	0.00	1.50	0.00	0.00	13.50	0.00	13.50
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
Papa blanca	80.0	3.80	0.05	11.15	15.20	0.45	44.60	60.25
Zapallo macre	10.00	0.07	0.02	0.64	0.28	0.18	2.56	3.02
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Hierba luisa	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		14.28	4.28	75.31	57.12	38.5101	301.22	
					VCT ALMUERZO			397
					% DIST. ALMUERZO			43
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.12	4.76	6.41	16.46	42.8652	25.64	85
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.21	0.50	0.378	72.83	74
SUB TOTAL		4.24	4.80	25.11	16.97	43.2432	100.43	
					VCT MEDIA TARDE			161
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.13	0.03	0.06	0.52	0.62
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	16.89	2.95	15.43	67.57	26.57	61.72	155.86
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		18.58	3.04	33.89	74.32	27.3519	135.57	
					VCT CENA			237
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	60.80	28.46	177.59				
	VCT (Kcal.)	243.2	256.1	710.3				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
					TOTAL VCT MENU		1209.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Lolí
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA**

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
SUB TOTAL		14.59	2.57	1.11	58.36	23.13	4.45	
					VCT CENA			86
					% DIST. CENA			20
		VCT (Gr.)	50.73	22.54	188.72			
		VCT (Kcal.)	202.9	202.8	754.9			
		VCT (%)	15%	20%	65%			
TOTAL VCT MENU						1160.6	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic/ Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA**

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Frijol canario crudo	60.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
					VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87
					VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5
					VCT (%)	13%	21%	66%
					TOTAL VCT MENU			1205.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
Leche evaporada	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.75	4.20	0.90	27.00	37.80	3.60	68.40
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		11.35	4.59	38.16	45.40	41.31	152.65	
					VCT DESAYUNO			239
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Pure de platano							
Plátano de seda	140.0	1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	104
SUB TOTAL		1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	
					VCT MEDIA MAÑANA			104
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
ALMUERZO:	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	3.26	0.40	62.24	13.04	3.60	248.96	265.60
Papa blanca	60.0	1.03	0.05	10.97	4.13	0.44	43.89	48.46
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Carne de Pollo Entero s/menu	120	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		4.43	10.47	88.69	17.71	94.2156	354.74	
					VCT ALMUERZO			467
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Anis + 01 pan + queso							
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hierbas	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	20.0	2.53	2.80	0.35	10.11	25.2	1.41	37
SUB TOTAL		5.41	2.89	22.88	21.63	26.01	91.50	
					VCT MEDIA TARDE			139
					% DIST. MEDIA TARDE			11
CENA:	Aguadito de higado de pollo + 01 pan							
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Papa blanca	40.0	0.69	0.03	7.31	2.76	0.30	29.26	32.31
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Espinaca blanca (2)	5.00	0.10	0.03	0.32	0.38	0.27	1.26	1.91
Apio	2.00	0.01	0.00	0.10	0.06	0.04	0.38	0.48
Poro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Higado de Pollo	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		7.13	1.32	49.60	28.50	11.853	198.39	
					VCT CENA			239
					% DIST. CENA			20

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Fiorella Alicia Yumpo Loli
NUTRICIONISTA CNP. N° 6514

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA PARA PERSONAL INPE DEL E.P JAEN

MENUES CON APORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21.10/22.10/23.10	DESAYUNO	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion
2	24.10/25.10/26.10	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
3	27.10/28.10/29.10	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
		ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
4	30.10/31.10/01.11	DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
		ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
5	02.11/03.11/04.11	DESAYUNO	Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo
		ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion
6	05.11/06.11/07.11	DESAYUNO	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
		ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
7	08.11/09.11/10.11	DESAYUNO	Sopa de pollo + 01 pan + Infusion
		ALMUERZO	Sancocado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
8	11.11/12.11/13.11	DESAYUNO	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
9	14.11/15.11/16.11	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion
10	17.11/18.11/19.11	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza
		ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de gallina + Fruta + Infusion
11	20.11.2018	DESAYUNO	Quinua + Fruta + 03 panes + Palta
		ALMUERZO	Sopa de Fideos con Pollo + Arroz con Pollo + Zarsa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Saltadito de Hígado + Papa + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlone Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		21.40	14.92	107.07	85.60	134.28	428.26	
					V.C DESAYUNO			648.14
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Pepinillo	20.00	1.74	7.97	0.18	6.98	71.71	0.70	79.39
Limón	15.00	0.06	0.02	1.16	0.24	0.22	4.66	5.11
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	20.00	1.46	0.68	15.24	5.84	6.12	60.96	72.92
SUB TOTAL		67.85	49.14	230.36	271.40	442.22	921.42	
					V.C ALMUERZO			1635.05
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	180.0	3.02	0.14	32.11	12.10	1.30	128.45	141.84
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.47	34.48	122.59	129.89	310.30	490.36	
					V.C CENA			930.55
					% DIST. CENA			29

2300 - 2750 cal

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariño Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso								
Avena, hojuelas cruda	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 francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		30.40	22.84	103.69	121.58	205.56	414.74	
					V.C DESAYUNO			741.88
					% DIST. DESAYUNO			25
Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco								
ALMUERZO								
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Mondongo de res	150.00	25.35	5.25	1.50	101.40	47.25	6.00	154.65
Zanahoria	15.00	0.07	0.06	1.10	0.29	0.54	4.42	5.24
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.97	34.52	217.03	239.86	310.70	868.11	
					V.C ALMUERZO			1418.67
					% DIST. ALMUERZO			47
Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion								
CENA								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	130.00	2.73	0.13	28.99	10.92	1.17	115.96	128.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anis	10.0	2.41	0.05	0.10	9.64	0.45	0.40	10.49
Azúcar rubia	3.0	0.00	0.00	2.95	0.00	0.00	11.80	11.80
SUB TOTAL		17.95	3.10	187.52	71.78	27.92	750.09	
					V.C CENA			849.79
					% DIST. CENA			28
VCT (Gr.)		108.31	60.46	508.24				
VCT (Kcal.)		433.2	544.2	2032.9				
VCT (%)		14%	18%	68%				
					V.C.T MENU		3010.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

77

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		21.78	15.90	93.21	87.10	143.06	372.84	
					V.C DESAYUNO			603.00
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Papa a la huancaína +Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	10.00	0.18	0.05	1.16	0.72	0.45	4.64	5.81
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.08	1.47	0.38	0.72	5.89	6.99
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		57.95	48.16	188.85	231.81	433.45	755.40	
					V.C ALMUERZO			1420.67
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	150.0	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Aji amarillo	15.0	0.22	0.06	1.39	0.86	0.54	5.57	6.97
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Galletas de soda	15.0	1.21	1.76	8.16	4.85	15.88	32.64	53.36
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	31.78	131.34	131.01	286.04	525.34	
					V.C CENA			942.39
					% DIST. CENA			32
VCT (Gr.)		112.48	95.84	413.40				
VCT (Kcal.)		449.9	862.5	1653.6				
VCT (%)		15%	29%	56%				
					V.C.T MENU		2966.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

176

FORMATO Nº A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENUº 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		26.99	23.54	118.15	107.94	211.82	472.58	
					V.C DESAYUNO			792.34
					% DIST. DESAYUNO			26
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		54.71	42.69	218.84	218.84	384.23	875.35	
					V.C ALMUERZO			1478.41
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	130.00	24.31	0.52	1.30	97.24	4.68	5.20	107.12
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		33.96	21.35	113.57	135.84	192.15	454.26	
					V.C CENA			782.25
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	115.65	87.58	450.55
					VCT (Kcal.)	462.6	788.2	1802.2
					VCT (%)	15%	26%	59%
					V.C.T MENU			3053.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo								
Cebada tostada y molida	25.00	0.01	0.20	19.93	0.04	1.80	79.70	81.54
Linaza	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Maíz Mote de	60.00	1.56	0.78	12.66	6.24	7.02	50.64	63.90
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	50.00	8.45	1.75	0.50	33.80	15.75	2.00	51.55
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		15.75	19.65	89.25	63.00	176.85	356.98	
					V.C DESAYUNO			596.83
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco								
Vainitas	40.00	0.20	0.04	7.08	0.80	0.36	28.32	29.48
Zanahoria	30.00	0.01	0.15	2.76	0.04	1.35	11.04	12.43
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	30.00	0.51	0.03	2.85	2.04	0.27	11.40	13.71
Limón	10.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		71.96	41.48	246.22	287.85	373.28	984.88	
					V.C ALMUERZO			1646.02
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.01	0.08	0.76	0.04	0.72	3.04	3.80
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Zapallo macre	30.00	0.21	0.06	1.92	0.84	0.54	7.68	9.06
Carne de res pulpa	120.00	20.45	1.54	0.00	81.79	13.82	0.00	95.62
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Lima	150.00	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		29.98	22.89	117.37	119.91	205.97	469.46	
					V.C CENA			795.35
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)					117.69	84.01	452.83	
VCT (Kcal.)					470.8	756.1	1811.3	
VCT (%)					15%	25%	60%	
V.C.T MENU							3038.2	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

174

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Cocoa	5.00	0.95	0.86	2.39	3.80	7.70	9.56	21.06
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		18.16	16.28	105.96	72.62	146.48	423.84	
					V.C DESAYUNO			642.94
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res, molida	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de gallina (presas)	160.00	30.72	4.64	0.00	122.88	41.76	0.00	164.64
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Cebolla china	20.00	0.13	0.02	0.94	0.51	0.14	3.78	4.43
Tomate	25.00	0.16	0.04	0.86	0.64	0.36	3.44	4.44
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maiz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		66.20	43.17	238.40	264.79	388.49	953.62	
					V.C ALMUERZO			1606.90
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res, pulpa	80.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Papa blanca	120.00	2.02	0.10	21.41	8.06	0.86	85.63	94.56
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.86	22.07	117.22	111.44	198.59	468.86	
					V.C CENA			778.90
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)					112.21	81.51	461.58	
VCT (Kcal.)					448.9	733.6	1846.3	
VCT (%)					15%	24%	61%	
V.C.T MENU							3028.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:								
Sopa de pollo + 01 pan + infusion								
Hierba buena	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	50.00	6.60	1.45	0.00	26.40	13.05	0.00	39.45
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Fideos	50.00	0.70	0.10	39.10	2.80	0.90	156.40	160.10
Aceíte vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		13.35	18.68	107.61	53.40	168.12	430.44	
					V.C DESAYUNO			651.96
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO								
Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Col	20.00	0.27	0.03	1.89	1.09	0.29	7.55	8.93
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Bonito	160.00	37.44	6.72	1.60	149.76	60.48	6.40	216.64
Lentejas	80.00	18.08	0.80	48.80	72.32	7.20	195.20	274.72
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.81	0.14	2.63	3.22	1.26	10.50	14.98
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	25.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		86.52	40.04	239.18	346.06	360.34	956.73	
					V.C ALMUERZO			1663.13
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA								
Arroz graneado + Mollejitas guisadas + Ensalada + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Molleja de pollo	100.0	19.70	4.50	72.00	78.80	40.50	288.00	407.30
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.64	0.11	2.10	2.58	1.01	8.40	11.98
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.01	0.03	0.83	0.04	0.29	3.33	3.66
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Aceíte vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		28.17	25.18	166.82	112.66	226.60	667.28	
					V.C CENA			1006.55
					% DIST. CENA			30
					VCT (Gr.)	128.03	83.90	513.61
					VCT (Kcal.)	512.1	755.1	2054.4
					VCT (%)	15%	23%	62%
					V.C.T MENU			3321.6
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

72

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Maíz Mote de	90.00	2.34	1.17	18.99	9.36	10.53	75.96	95.85
SUB TOTAL		24.57	12.27	107.57	98.28	110.43	430.28	
					V.C DESAYUNO			638.99
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Ollucos	150.00	1.32	0.12	17.16	5.28	1.08	68.64	75.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		57.06	35.79	230.01	228.24	322.13	920.04	
					V.C ALMUERZO			1470.41
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Menta	10.00	0.02	0.01	0.92	0.10	0.07	3.68	3.85
SUB TOTAL		17.24	25.83	123.38	68.94	232.43	493.54	
					V.C CENA			794.91
					% DIST. CENA			27
					VCT (Gr.)	98.87	73.89	460.96
					VCT (Kcal.)	395.5	665.0	1843.9
					VCT (%)	14%	23%	63%
					V.C.T MENU			2904.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2960

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.05	22.63	120.05	116.18	203.67	480.18	
					V.C DESAYUNO			800.03
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		58.95	31.49	262.59	235.80	283.42	1050.38	
					V.C ALMUERZO			1569.59
					% DIST. ALMUERZO			49
CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	150.0	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		31.16	24.20	123.28	124.63	217.84	493.13	
					V.C CENA			835.60
					% DIST. CENA			26

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marieno Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 10

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		12.81	10.43	122.41	51.24	93.83	489.62	
					V.C DESAYUNO			634.69
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Maíz Fresco. Choclo	30.00	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pavo pulpa	160.0	32.16	32.32	0.00	128.64	290.88	0.00	419.52
Tomate	25.00	0.17	0.04	0.91	0.68	0.38	3.66	4.72
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Mango	150.00	0.60	0.30	23.85	2.40	2.70	95.40	100.50
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		62.84	61.01	221.56	251.34	549.13	886.26	
					V.C ALMUERZO			1686.73
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Sopa de gallina + fruta + infusion							
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Fideos	60.0	5.64	0.12	46.92	22.56	1.08	187.68	211.32
Ajos	0.5	0.02	0.00	0.13	0.10	0.03	0.52	0.64
Carne de Gallina Pierna, pulpa	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Huevo de gallina. Crudo	55.0	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		35.94	28.79	109.03	143.76	259.14	436.12	
					V.C CENA			839.01
					% DIST. CENA			27
VCT (Gr.)		111.58	100.23	453.00				
VCT (Kcal.)		446.3	902.1	1812.0				
VCT (%)		14%	29%	57%				
					V.C.T MENU			3160.4
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 11

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Quinua + Fruta + 03 panes + Palta						
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	26.00	0.00	0.00	25.56	0.00	0.00	102.23	102.23
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		22.58	22.00	86.87	90.30	197.96	347.47	
					V.C DESAYUNO			635.73
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO		Sopa de fideos con pollo + Arroz con pollo + Zarsa + Fruta + Refresco						
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	26.37	4.61	0.00	105.47	41.47	0.00	146.94
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Cilandro	10.00	0.33	0.13	0.70	1.32	1.17	2.80	5.29
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
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.31	33.70	204.28	237.26	303.30	817.14	
					V.C ALMUERZO			1357.69
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA		Arroz graneado + Saltadito de hígado + Papa + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Papa blanca	180.0	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	60.0	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
SUB TOTAL		32.81	35.53	146.59	131.23	319.81	586.37	
					V.C CENA			1037.41
					% DIST. CENA			34
VCT (Gr.)		114.70	91.23	437.74				
VCT (Kcal.)		458.8	821.1	1751.0				
VCT (%)		15%	27%	58%				
					V.C.T MENU		3030.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

68

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

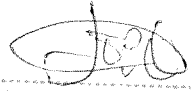
RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE JAEN

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	Domingo 21/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
2	Lunes 22/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de res + Infusion
3	Martes 23/10/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + mantequilla
		ALMUERZO	arroz graneado con pollo mechado(presa) + papa+ Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
4	Miercoles 24/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja +Yuca+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
5	Jueves 25/10/2018	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito (entero)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
6	Viernes 26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado a la cubana + infusion
7	Sabado 27/10/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
8	Domingo 28/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + Camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con tortilla de verduras
9	Lunes 29/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
10	Martes 30/10/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + queso
		ALMUERZO	arroz graneado + estofado de pollo (presa) + papa+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de arrozillo con res con hueso
11	Miercoles 31/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de molleja + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
12	Jueves 1/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
13	Viernes 2/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de higado+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + guiso de pollo + infusion
14	Sabado 3/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + atun encebollado
		ALMUERZO	Arroz graneado + estofado de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	mazamorra con leche + 02 panes
15	Domingo 4/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + manjar Blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE JAEN

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	Lunes 5/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de res + Infusion
17	Martes 6/11/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + mantequilla
		ALMUERZO	arroz graneado con pollo mechado(presa) + papa+ Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
18	Miercoles 7/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja +Yuca+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
19	Jueves 8/11/2018	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito (entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
20	Viernes 9/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado a la cubana + infusion
21	Sabado 10/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
22	Domingo 11/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con tortilla de verduras
23	Lunes 12/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + platan
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
24	Martes 13/11/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + queso
		ALMUERZO	arroz graneado + estofado de pollo (presa) + papa+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de arrozillo con res con hueso
25	Miercoles 14/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de molleja + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
26	Jueves 15/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
27	Viernes 16/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de higado+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + guiso de pollo + infusion
28	Sabado 17/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + atun encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + estofado de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 panes
29	Domingo 18/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
30	Lunes 19/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de res+ Infusion
31	Martes 20/11/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + mantequilla
		ALMUERZO	arroz graneado con pollo mechado(presa) + papa+ Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSÉ ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

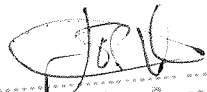
FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 01 - 15 - 29

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + manjar blanco							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Manjar blanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27.10	114.75	16.90	158.75
SUB TOTAL		35.84	35.36	74.21	143.36	318.20	296.82	
					V.C DESAYUNO			758.38
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz a la jardinera con huevo sancocado+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Pimiento	5.00	0.06	0.02	0.31	0.24	0.18	1.23	1.65
Aji Amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Arverjas Frescas	30.00	5.14	0.46	14.86	20.54	4.10	59.42	84.07
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Cebolla de Cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	65.00	0.00	0.00	63.90	0.00	0.00	255.58	255.58
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		27.56	22.02	213.96	110.24	198.16	855.82	
					V.C ALMUERZO			1164.22
					% DIST. ALMUERZO			46
CENA	Infusion + 02 panes con hot dog frito							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	50.00	0.00	0.00	49.15	0.00	0.00	196.60	196.60
Salchicha "hot dog"	60.0	5.61	17.49	0.51	22.44	157.44	2.04	181.92
Aceite vegetal	7.00	0.00	7.00	0.00	0.00	63.00	0.00	63.00
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		11.78	27.50	76.08	47.12	247.52	304.31	
					V.C CENA			598.95
					% DIST. CENA			24
VCT (Gr.)		75.18	84.88	364.24				
VCT (Kcal.)		300.7	763.9	1457.0				
VCT (%)		12%	30%	58%				
					V.C.T MENU		2521.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

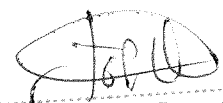
FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 02 - 16 - 30

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Camote frito							
Soya	25.00	7.05	4.73	8.93	28.20	42.53	35.70	106.43
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Camote amarillo	50.00	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		18.54	25.14	93.92	74.16	226.22	375.68	
					V.C DESAYUNO			676.06
					% DIST. DESAYUNO			24
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	25.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		31.35	32.67	252.35	125.38	294.07	1009.40	
					V.C ALMUERZO			1428.85
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Arroz graneado + saltadito de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Cebolla de cabeza	60.00	0.71	0.10	5.76	4.42	1.73	23.05	29.20
Ajos	5.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.31	5.17	6.43
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		29.63	22.19	101.65	118.53	199.67	406.60	
					V.C CENA			724.80
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	79.52	80.00	447.92
					VCT (Kcal.)	318.1	720.0	1791.7
					VCT (%)	11%	25%	63%
					V.C.T MENU			2829.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 03 - 17 - 31

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Mantequilla							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Mantequilla con sal	25.00	0.15	20.00	0.00	0.60	180.00	0.00	180.60
SUB TOTAL		14.37	26.31	108.86	57.46	236.79	435.42	
					V.C DESAYUNO			729.67
					% DIST. DESAYUNO			28
ALMUERZO	Arroz graneado con Pollo mechado(presa) + Papa + Fruta + Refresco+ Ensalada							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudenc	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	6.00	0.02	0.01	0.47	0.10	0.09	1.86	2.04
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		52.41	32.56	218.77	209.64	293.08	875.09	
					V.C ALMUERZO			1377.82
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	sopa de fideos con menudencia de pollo							
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.28	15.04	0.72	125.12	140.88
Papa blanca	200.00	4.20	0.20	44.60	16.80	1.80	178.40	197.00
Apio	15.0	0.09	0.03	0.61	0.36	0.23	2.45	3.03
Poro	20.00	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Zanahoria	35.0	0.18	0.15	2.74	0.71	1.34	10.95	13.00
Zapallo macre	50.00	0.35	0.10	3.20	1.40	0.90	12.80	15.10
Menudencia de pollo	80.0	13.46	3.20	0.00	53.86	28.76	0.00	82.62
SUB TOTAL		22.58	3.91	83.95	90.33	35.19	335.80	
					V.C CENA			461.32
					% DIST. CENA			18
VCT (Gr.)		89.36	62.78	411.58				
VCT (Kcal.)		357.4	565.1	1646.3				
VCT (%)		14%	22%	64%				
					V.C.T MENU		2568.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 04 - 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 03 panes + aceituna							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Aceituna	60.00	0.48	19.26	4.38	1.92	173.34	17.52	192.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		23.10	35.29	87.00	92.38	317.61	347.98	
					V.C DESAYUNO			757.97
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Molleja +Yuca+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Yuca amarilla	150.00	0.72	0.24	46.92	2.88	2.16	187.68	192.72
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		18.58	7.80	299.02	74.33	70.22	1196.07	
					V.C ALMUERZO			1340.62
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla china	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Huevo de gallina. Crudo	30.00	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
sillao	5.0	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.78	12.08	79.07	131.12	108.74	316.30	
					V.C CENA			556.15
					% DIST. CENA			21
					VCT (Gr.)	74.46	55.17	465.09
					VCT (Kcal.)	297.8	496.6	1860.3
					VCT (%)	11%	19%	70%
					V.C.T MENU			2654.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2366

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 05 - 19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Huevo sancochado							
Cebada tostada y molida	15.00	0.01	0.12	11.96	0.04	1.08	47.82	48.94
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		19.00	10.47	94.06	76.00	94.23	376.24	
					V.C DESAYUNO			546.47
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	2.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.14	2.43	2.58
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.19	3.60	0.04	1.73	14.40	16.17
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	180.00	0.01	0.43	30.24	0.04	3.89	120.96	124.89
Azúcar rubia	40.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0.00	157.28	157.28
Maracuyá	30.00	0.02	0.03	4.74	0.08	0.27	18.96	19.31
SUB TOTAL		69.78	35.68	237.33	279.14	321.10	949.30	
					V.C ALMUERZO			1549.54
					% DIST. ALMUERZO			58
CENA	Infusion + 02 panes + hot dog frito							
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Salchicha "hot dog"	60.00	3.60	20.58	0.60	14.40	185.22	2.40	202.02
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
SUB TOTAL		10.86	34.12	61.17	43.44	307.08	244.68	
					V.C CENA			595.20
					% DIST. CENA			22
					VCT (Gr.)	99.64	80.27	392.56
					VCT (Kcal.)	398.6	722.4	1570.2
					VCT (%)	15%	27%	58%
					V.C.T MENU		2691.2	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
 NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Jamonada							
soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		17.65	17.24	73.62	70.58	155.12	294.48	
					V.C DESAYUNO			520.18
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		37.69	33.85	215.50	150.74	304.69	862.01	
					V.C ALMUERZO			1317.44
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz Graneado a la cubana + infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano de seda	200.0	2.40	0.48	33.60	9.60	4.32	134.40	148.32
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Menta	10.0	0.03	0.01	1.15	0.12	0.09	4.60	4.81
SUB TOTAL		17.91	15.98	125.51	71.64	143.82	502.04	
					V.C CENA			717.50
					% DIST. CENA			28
					VCT (Gr.)	73.24	67.07	414.63
					VCT (Kcal.)	293.0	603.6	1658.5
					VCT (%)	11%	24%	65%
					V.C.T MENU			2555.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988


 Lic. Janet Marlène Perea Quesada
 NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 07 -21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cebada + 03 panes +Mermelada							
Cebada tostada y molida	15.00	1.16	0.12	11.96	4.62	1.08	47.82	53.52
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Mermelada De frutas	25.00	0.10	0.05	18.28	0.40	0.45	73.10	73.95
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		12.15	5.48	111.26	48.58	49.32	445.02	
					V.C DESAYUNO			542.92
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + menestra+ Ensalada+Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Cebolla de cabeza	60.00	0.67	0.10	5.42	2.69	0.86	21.70	25.25
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	40.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0.00	157.28	157.28
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		61.18	44.32	221.16	244.72	398.84	884.66	
					V.C ALMUERZO			1528.22
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Arroz con leche + 2 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Pasas sin semilla	10.00	0.24	0.04	6.38	0.96	0.36	25.52	26.84
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		12.88	6.21	106.26	51.52	55.89	425.02	
					V.C CENA			532.43
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		86.21	56.01	438.67				
VCT (Kcal.)		344.8	504.1	1754.7				
VCT (%)		13%	19%	67%				
					V.C.T MENU		2603.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 8 - 22

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + Camote frito							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Camote amarillo	50.00	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		29.67	32.71	88.70	118.66	294.35	354.78	
					V.C DESAYUNO			767.79
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz Graneado + cau cau de pollo + fruta + refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.00	0.21	0.03	1.70	0.84	0.27	6.78	7.89
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Ají amarillo	15.00	0.11	0.08	1.06	0.43	0.76	4.22	5.41
Arvejas frescas	30.00	1.70	0.14	4.51	6.82	1.30	18.05	26.16
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		41.43	31.24	214.47	165.74	281.20	857.86	
					V.C ALMUERZO			1304.80
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Infusion + 02 panes con tortilla de Verduras							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Huevo de gallina. Crudo	30.0	3.44	2.14	0.46	13.77	19.28	1.84	34.88
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Harina de trigo	10.00	1.05	0.20	7.48	4.20	1.80	29.92	35.92
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		10.66	15.35	68.76	42.65	138.16	275.05	
					V.C CENA			455.86
					% DIST. CENA			18
VCT (Gr.)		81.76	79.30	371.92				
VCT (Kcal.)		327.1	713.7	1487.7				
VCT (%)		13%	28%	59%				
V.C.T MENU							2528.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

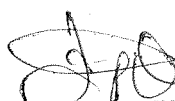
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Peres Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2960

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + platano							
Soya	25.00	7.05	4.73	8.93	28.20	42.53	35.70	106.43
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		19.44	20.34	131.64	77.76	183.02	526.56	
					V.C DESAYUNO			787.34
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Plátano de seda	160.00	1.92	0.38	26.88	7.68	3.46	107.52	118.66
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		31.58	27.73	237.56	126.31	249.57	950.25	
					V.C ALMUERZO			1326.13
					% DIST. ALMUERZO			49
CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabeza	60.0	0.67	0.10	5.42	2.69	0.86	21.70	25.25
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.75	20.05	80.36	111.01	180.41	321.44	
					V.C CENA			612.86
					% DIST. CENA			22
					VCT (Gr.)	78.77	68.11	449.56
					VCT (Kcal.)	315.1	613.0	1798.2
					VCT (%)	12%	22%	66%
					V.C.T MENU		2726.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988


 Lic. Janet Marlene Perea Quesada
 NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa+ 03 panes + queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.61	13.76	108.31	82.44	123.84	433.24	
					V.C DESAYUNO			639.52
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Arroz graneado + estofado de pollo (presa) + papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	2.00	0.01	0.02	0.61	0.04	0.14	2.43	2.62
Carne de Pollo Entero s/menudenc	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	45.00	0.02	0.07	1.55	0.08	0.65	6.19	6.92
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.20	3.83	0.04	1.84	15.30	17.18
Zanahoria	40.00	0.04	0.16	2.94	0.16	1.44	11.78	13.38
Naranja	150.00	0.00	0.24	12.12	0.00	2.16	48.48	50.64
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maracuyá	25.00	0.02	0.03	3.95	0.08	0.23	15.80	16.11
SUB TOTAL		47.88	42.35	202.86	191.52	381.12	811.44	
					V.C ALMUERZO			1384.08
					% DIST. ALMUERZO			55
CENA	sopa de arroccillo con res con hueso							
Arroz Pilado o pulido crudo	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Zapallo macre	50.00	0.01	0.10	3.20	0.04	0.90	12.80	13.74
Apio	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Poro	20.00	0.02	0.16	1.52	0.08	1.44	6.08	7.60
Zanahoria	35.00	0.00	0.18	3.22	0.00	1.58	12.88	14.46
Carne de res pecho	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7.14	0.77	75.82	83.73
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		26.50	17.35	58.74	106.00	156.15	234.94	
					V.C CENA			497.09
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		94.99	73.46	369.91				
VCT (Kcal.)		380.0	661.1	1479.6				
VCT (%)		15%	26%	59%				
					V.C.T MENU		2520.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche+ 03 panes + Aceituna							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Avena	25.00	6.05	5.13	0.25	24.20	46.13	1.00	71.33
Aceituna	60.00	0.48	19.26	4.38	1.92	173.34	17.52	192.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		25.82	39.42	64.33	103.28	354.74	257.32	
					V.C DESAYUNO			715.34
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de molleja + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		21.87	22.83	309.54	87.46	205.51	1238.15	
					V.C ALMUERZO			1531.12
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cebolla china	10.0	0.06	0.01	0.47	0.26	0.07	1.89	2.22
Huevo de gallina. Crudo	30.00	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
Sillao	5.0	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.66	17.06	90.74	130.64	153.52	362.97	
					V.C CENA			647.13
					% DIST. CENA			22
					VCT (Gr.)	80.35	79.31	464.61
					VCT (Kcal.)	321.4	713.8	1858.4
					VCT (%)	11%	25%	64%
					V.C.T MENU		2893.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988


 Lic. Janet Marlene Perca Quesada
 NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 13 - 27

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Jamonada							
Soya	30.00	0.57	0.15	2.43	2.28	1.35	9.72	13.35
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
SUB TOTAL		17.74	17.26	83.86	70.96	155.34	335.42	
					V.C DESAYUNO			561.72
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de hígado+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		39.66	37.21	212.80	158.63	334.89	851.21	
					V.C ALMUERZO			1344.73
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + guiso de pollo + infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceíte vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	10.0	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.32	19.11	95.84	113.28	172.03	383.36	
					V.C CENA			668.66
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	85.72	73.58	392.50
					VCT (Kcal.)	342.9	662.3	1570.0
					VCT (%)	13%	26%	61%
					V.C.T MENU			2575.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2366

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	cebada + 03 panes + atun encebollado							
Cebada tostada y molida	15.00	0.02	0.12	11.96	0.08	1.08	47.82	48.98
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	40.00	9.68	8.20	0.40	38.72	73.80	1.60	114.12
Cebolla de cabeza	20.00	0.01	0.08	1.50	0.04	0.72	6.00	6.76
SUB TOTAL		20.60	13.71	94.88	82.40	123.39	379.52	
					V.C DESAYUNO			585.31
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + estofado de res (presa)+ menestra + ensalada + fruta + refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	2.00	0.01	0.02	0.61	0.04	0.14	2.43	2.62
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
arverjas secas	80.00	13.70	1.22	39.62	54.78	10.94	158.46	224.19
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Lechuga redonda	40.00	0.01	0.06	0.67	0.04	0.58	2.69	3.30
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Mandarina	150.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		61.30	45.91	223.60	245.22	413.15	894.41	
					V.C ALMUERZO			1552.78
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Pasas sin semilla	3.00	0.07	0.01	1.91	0.29	0.11	7.66	8.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
SUB TOTAL		12.71	6.18	101.79	50.85	55.64	407.16	
					V.C CENA			513.64
					% DIST. CENA			19
					VCT (Gr.)			94.62
					VCT (Kcal.)			378.5
					VCT (%)			14%
					V.C.T MENU			2651.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

**RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P JAEN
MENUS CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA**

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anís + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
8	28/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	29/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	30/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	31/10/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

12	1/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	2/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestras + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	3/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	4/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P JAEN

MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	5/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	6/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	7/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	8/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	9/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	10/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	11/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	12/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	13/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	14/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	15/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	16/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	17/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

29	18/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
30	19/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
31	20/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA QNP. N° 2965

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22 - 29

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Margarina							
Avena, hojuelas cruda	20.00	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		10.50	6.60	45.29	41.98	59.355	181.15	
					VCT DESAYUNO			282
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 pan frances							
Pan de labranza o francés	30.0	2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	84
SUB TOTAL		2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	
					VCT MEDIA MAÑANA			84
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
Almuerzo:	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	4.92	0.30	46.68	19.68	2.70	186.72	209.10
Frijol canario crudo	60.0	10.77	1.03	5.97	43.10	9.30	23.88	76.28
Aceite vegetal	3.0	0.00	3.00	0.00	0.00	27.00	0.00	27.00
Ajos	2.50	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Plátano de seda	140	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
SUB TOTAL		33.21	7.41	55.90	132.84	66.7278	223.59	
					VCT ALMUERZO			423
					% DIST. ALMUERZO			41
REFRIGERIO	Semola con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.38	25.94	85.98
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Sémola de Trigo	25.0	1.66	0.23	16.66	6.63	2.10	66.64	75.37
SUB TOTAL		5.82	5.05	24.13	23.29	45.47925	96.51	
					VCT MEDIA TARDE			165
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina							
Chuño blanco	25.00	0.13	0.00	15.54	0.50	0.00	62.16	62.66
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		4.23	0.67	54.92	16.92	6.021	219.69	
					VCT CENA			243
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	56.20	19.81	198.54				
	VCT (Kcal.)	224.8	178.3	794.2				
	VCT (%)	15%	15%	70%				
					TOTAL VCT MENU		1197.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN**

MENU N ° 02 - 09 - 16 - 23 - 30

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	13.38
SUB TOTAL		0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	
					VCT MEDIA TARDE			13
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	53.62	34.18	153.44				
	VCT (Kcal.)	214.5	307.6	613.8				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
TOTAL VCT MENU						1135.9	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24 -31

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.21	3.86	0.83	24.84	34.78	3.31	62.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		17.32	10.62	48.98	69.26	95.616	195.92	
					VCT DESAYUNO			361
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 Pan de yema							
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	
					VCT MEDIA MAÑANA			98
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
Almuerzo:	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion							
Carne de res pulpa	70.0	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Ajos	0.50	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Frijol canario crudo	60.00	13.01	1.25	35.76	52.03	11.23	143.04	206.30
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.15	0.04	0.07	0.58	0.69
Arvejas frescas (4)	2.00	0.14	0.01	0.38	0.57	0.11	1.50	2.18
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		34.68	3.30	98.81	138.71	29.7045	395.22	
					VCT ALMUERZO			564
					% DIST. ALMUERZO			44
REFRIGERIO	Yogurt							
Yogurt	125.0	5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	57.75
SUB TOTAL		5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	
					VCT MEDIA TARDE			58
					% DIST. MEDIA TARDE			7
CENA:	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada							
Apio	1.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.24
Poro	1.00	0.02	0.01	0.06	0.09	0.06	0.24	0.38
Yuca amarilla	20.00	0.55	3.96	0.71	2.22	35.64	2.85	40.71
Fideos	20.00	1.86	0.04	13.02	7.44	0.36	52.08	59.88
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	16.27	2.84	0.00	65.10	25.60	0.00	90.69
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
SUB TOTAL		18.72	6.85	13.88	74.90	61.6896	55.53	
					VCT CENA			192
					% DIST. CENA			20
		VCT (Gr.)	78.72	22.12	189.71			
		VCT (Kcal.)	314.9	199.1	758.8			
		VCT (%)	15%	20%	65%			
TOTAL VCT MENU						1272.8	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

45

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN**

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna							
Quinoa	20.00	7.04	5.45	2.38	28.15	49.09	9.52	86.76
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Aceituna	25.00	8.40	5.00	0.99	33.60	45.00	3.96	82.56
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		23.22	16.21	33.03	92.87	145.926	132.13	
					VCT DESAYUNO			371
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de papaya							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Papaya	140.0	0.48	0.12	9.76	1.90	1.071	39.03	42
SUB TOTAL		0.48	0.12	10.25	1.90	1.071	41.00	
					VCT MEDIA MAÑANA			44
					% DIST. MEDIA MAÑANA			5
ALMUERZO:	Arroz graneado + Higado frito + Pure de zapallo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Hígado de res	80.0	3.80	2.30	0.50	15.20	20.70	2.00	37.90
Aceite vegetal	1.50	0.00	1.50	0.00	0.00	13.50	0.00	13.50
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
Papa blanca	80.0	3.80	0.05	11.15	15.20	0.45	44.60	60.25
Zapallo macre	10.00	0.07	0.02	0.64	0.28	0.18	2.56	3.02
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Hierba luisa	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		14.28	4.28	75.31	57.12	38.5101	301.22	
					VCT ALMUERZO			397
					% DIST. ALMUERZO			43
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.12	4.76	6.41	16.46	42.8652	25.64	85
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.21	0.50	0.378	72.83	74
SUB TOTAL		4.24	4.80	25.11	16.97	43.2432	100.43	
					VCT MEDIA TARDE			161
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + infusion							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.13	0.03	0.06	0.52	0.62
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	16.89	2.95	15.43	67.57	26.57	61.72	155.86
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		18.58	3.04	33.89	74.32	27.3519	135.57	
					VCT CENA			237
					% DIST. CENA			20
					VCT (Gr.)	60.80	28.46	177.59
					VCT (Kcal.)	243.2	256.1	710.3
					VCT (%)	15%	21%	64%
TOTAL VCT MENU						1209.6	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN**

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
SUB TOTAL		14.59	2.57	1.11	58.36	23.13	4.45	
					VCT CENA			86
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	50.73	22.54	188.72				
	VCT (Kcal.)	202.9	202.8	754.9				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
TOTAL VCT MENU							1160.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2906

43

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN**

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Frijol canario crudo	60.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87				
	VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5				
	VCT (%)	13%	21%	66%				
					TOTAL VCT MENU		1205.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

42

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
Leche evaporada	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.75	4.20	0.90	27.00	37.80	3.60	68.40
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		11.35	4.59	38.16	45.40	41.31	152.65	
					VCT DESAYUNO			239
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Pure de platano							
Plátano de seda	140.0	1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	104
SUB TOTAL		1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	
					VCT MEDIA MAÑANA			104
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
ALMUERZO:	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	3.26	0.40	62.24	13.04	3.60	248.96	265.60
Papa blanca	60.0	1.03	0.05	10.97	4.13	0.44	43.89	48.46
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Carne de Pollo Entero s/menu	120	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		4.43	10.47	88.69	17.71	94.2156	354.74	
					VCT ALMUERZO			467
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Anis + 01 pan + queso							
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hierbas	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	20.0	2.53	2.80	0.35	10.11	25.2	1.41	37
SUB TOTAL		5.41	2.89	22.88	21.63	26.01	91.50	
					VCT MEDIA TARDE			139
					% DIST. MEDIA TARDE			11
CENA:	Aguadlto de higado de pollo + 01 pan							
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Papa blanca	40.0	0.69	0.03	7.31	2.76	0.30	29.26	32.31
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Espinaca blanca (2)	5.00	0.10	0.03	0.32	0.38	0.27	1.26	1.91
Apio	2.00	0.01	0.00	0.10	0.06	0.04	0.38	0.48
Poro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Higado de Pollo	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		7.13	1.32	49.60	28.50	11.853	198.39	
					VCT CENA			239
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	29.99	19.60	222.84				
	VCT (Kcal.)	120.0	176.4	891.4				
	VCT (%)	10%	20%	70%				
					TOTAL VCT MENU		1187.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA PARA PERSONAL INPE DEL E.P SAN IGNACIO

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21.10/22.10/23.10	DESAYUNO	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion
2	24.10/25.10/26.10	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
3	27.10/28.10/29.10	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
		ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
4	30.10/31.10/01.11	DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
		ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
5	02.11/03.11/04.11	DESAYUNO	Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo
		ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion
6	05.11/06.11/07.11	DESAYUNO	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
		ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arros graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
7	08.11/09.11/10.11	DESAYUNO	Sopa de pollo + 01 pan + Infusion
		ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
8	11.11/12.11/13.11	DESAYUNO	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
9	14.11/15.11/16.11	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion
10	17.11/18.11/19.11	DESAYUNO	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza
		ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de gallina + Fruta + Infusion
11	20.11.2018	DESAYUNO	Quinua + Fruta + 03 panes + Palta
		ALMUERZO	Sopa de Fideos con Pollo + Arroz con Pollo + Zarsa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Saltadito de Hígado + Papa + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marión Parra Quispe
NUTRICIONISTA C.O.P. Nº 270

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + Chanfainita con mote							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		21.40	14.92	107.07	85.60	134.28	428.26	
					V.C DESAYUNO			648.14
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Pepinillo	20.00	1.74	7.97	0.18	6.98	71.71	0.70	79.39
Limón	15.00	0.06	0.02	1.16	0.24	0.22	4.66	5.11
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	20.00	1.46	0.68	15.24	5.84	6.12	60.96	72.92
SUB TOTAL		67.85	49.14	230.36	271.40	442.22	921.42	
					V.C ALMUERZO			1635.05
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	180.0	3.02	0.14	32.11	12.10	1.30	128.45	141.84
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.47	34.48	122.59	129.89	310.30	490.36	
					V.C CENA			930.55
					% DIST. CENA			29
					VCT (Gr.)	121.72	98.53	460.01
					VCT (Kcal.)	486.9	886.8	1840.0
					VCT (%)	15%	28%	57%
					V.C.T MENU			3213.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariela Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2965

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso								
Avena, hojuelas cruda	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 francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		30.40	22.84	103.69	121.58	205.56	414.74	
					V.C DESAYUNO			741.88
					% DIST. DESAYUNO			25
Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco								
ALMUERZO								
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Mondongo de res	150.00	25.35	5.25	1.50	101.40	47.25	6.00	154.65
Zanahoria	15.00	0.07	0.06	1.10	0.29	0.54	4.42	5.24
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.97	34.52	217.03	239.86	310.70	868.11	
					V.C ALMUERZO			1418.67
					% DIST. ALMUERZO			47
CENA Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	2.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	130.00	2.73	0.13	28.99	10.92	1.17	115.96	128.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anis	10.0	2.41	0.05	0.10	9.64	0.45	0.40	10.49
Azúcar rubia	3.0	0.00	0.00	2.95	0.00	0.00	11.80	11.80
SUB TOTAL		17.95	3.10	187.52	71.78	27.92	750.09	
					V.C CENA			849.79
					% DIST. CENA			28
VCT (Gr.)					108.31	60.46	508.24	
VCT (Kcal.)					433.2	544.2	2032.9	
VCT (%)					14%	18%	68%	
V.C.T MENU							3010.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariela Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		21.78	15.90	93.21	87.10	143.06	372.84	
					V.C DESAYUNO			603.00
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	10.00	0.18	0.05	1.16	0.72	0.45	4.64	5.81
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.08	1.47	0.38	0.72	5.89	6.99
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		57.95	48.16	188.85	231.81	433.45	755.40	
					V.C ALMUERZO			1420.67
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	150.0	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Aji amarillo	15.0	0.22	0.06	1.39	0.86	0.54	5.57	6.97
Cebolla de cabeza	60.0	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Galletas de soda	15.0	1.21	1.76	8.16	4.85	15.88	32.64	53.36
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	31.78	131.34	131.01	286.04	525.34	
					V.C CENA			942.39
					% DIST. CENA			32
VCT (Gr.)					112.48	95.84	413.40	
VCT (Kcal.)					449.9	862.5	1653.6	
VCT (%)					15%	29%	56%	
					V.C.T MENU			2966.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marieno Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		26.99	23.54	118.15	107.94	211.82	472.58	
					V.C DESAYUNO			792.34
					% DIST. DESAYUNO			26
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		54.71	42.69	218.84	218.84	384.23	875.35	
					V.C ALMUERZO			1478.41
					% DIST. ALMUERZO			48
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	130.00	24.31	0.52	1.30	97.24	4.68	5.20	107.12
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		33.96	21.35	113.67	135.84	192.15	454.26	
					V.C CENA			782.25
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	115.65	87.58	450.55
					VCT (Kcal.)	462.6	788.2	1802.2
					VCT (%)	15%	26%	59%
					V.C.T MENU			3053.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quisada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:								
Emoliente + 01 pan + Sopa de mondongo								
Cebada tostada y molida	25.00	0.01	0.20	19.93	0.04	1.80	79.70	81.54
Linaza	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Maíz Mote de	60.00	1.56	0.78	12.66	6.24	7.02	50.64	63.90
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	50.00	8.45	1.75	0.50	33.80	15.75	2.00	51.55
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		15.75	19.65	89.25	63.00	176.85	356.98	
					V.C DESAYUNO			596.83
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO								
Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco								
Vainitas	40.00	0.20	0.04	7.08	0.80	0.36	28.32	29.48
Zanahoria	30.00	0.01	0.15	2.76	0.04	1.35	11.04	12.43
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	30.00	0.51	0.03	2.85	2.04	0.27	11.40	13.71
Limón	10.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	25.00	1.83	0.85	19.05	7.30	7.65	76.20	91.15
SUB TOTAL		71.96	41.48	246.22	287.85	373.28	984.88	
					V.C ALMUERZO			1646.02
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA								
Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.01	0.08	0.76	0.04	0.72	3.04	3.80
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Zapallo macre	30.00	0.21	0.06	1.92	0.84	0.54	7.68	9.06
Carne de res pulpa	120.00	20.45	1.54	0.00	81.79	13.82	0.00	95.62
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	50.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Lima	150.00	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		29.98	22.89	117.37	119.91	205.97	469.46	
					V.C CENA			795.35
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)		117.69	84.01	452.83				
VCT (Kcal.)		470.8	756.1	1811.3				
VCT (%)		15%	25%	60%				
					V.C.T MENU			3038.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con cocoa + Fruta + 03 panes + palta							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Cocoa	5.00	0.95	0.86	2.39	3.80	7.70	9.56	21.06
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	120.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		18.16	16.28	105.96	72.62	146.48	423.84	
					V.C DESAYUNO			642.94
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Gallina mechada + Pure de papa + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Carne de res, molida	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de gallina (presas)	160.00	30.72	4.64	0.00	122.88	41.76	0.00	164.64
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Cebolla china	20.00	0.13	0.02	0.94	0.51	0.14	3.78	4.43
Tomate	25.00	0.16	0.04	0.86	0.64	0.36	3.44	4.44
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		66.20	43.17	238.40	264.79	388.49	953.62	
					V.C ALMUERZO			1606.90
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res, pulpa	80.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Papa blanca	120.00	2.02	0.10	21.41	8.06	0.86	85.63	94.56
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.86	22.07	117.22	111.44	198.59	468.86	
					V.C CENA			778.90
					% DIST. CENA			26

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Sopa de pollo + 01 pan + infusion								
Hierba buena	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	50.00	6.60	1.45	0.00	26.40	13.05	0.00	39.45
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Fideos	50.00	0.70	0.10	39.10	2.80	0.90	156.40	160.10
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		13.35	18.68	107.61	53.40	168.12	430.44	
					V.C DESAYUNO			651.96
					% DIST. DESAYUNO			20
Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco								
ALMUERZO								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	60.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Col	20.00	0.27	0.03	1.89	1.09	0.29	7.55	8.93
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Pescado Bonito	160.00	37.44	6.72	1.60	149.76	60.48	6.40	216.64
Lentejas	80.00	18.08	0.80	48.80	72.32	7.20	195.20	274.72
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.81	0.14	2.63	3.22	1.26	10.50	14.98
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	25.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		86.52	40.04	239.18	346.06	360.34	956.73	
					V.C ALMUERZO			1663.13
					% DIST. ALMUERZO			50
Arroz graneado + Mollejitás guisadas + Ensalada + Infusion								
CENA								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Molleja de pollo	100.0	19.70	4.50	72.00	78.80	40.50	288.00	407.30
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	35.00	0.64	0.11	2.10	2.58	1.01	8.40	11.98
Lechuga americana	60.0	0.29	0.05	1.15	1.15	0.43	4.61	6.19
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.01	0.03	0.83	0.04	0.29	3.33	3.66
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		28.17	25.18	166.82	112.66	226.60	667.28	
					V.C CENA			1006.55
					% DIST. CENA			30
VCT (Gr.)		128.03	83.90	513.61				
VCT (Kcal.)		512.1	755.1	2054.4				
VCT (%)		15%	23%	62%				
					V.C.T MENU			3321.6
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cocoa + 02 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Papa blanca	180.00	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Pulmón de res	50.00	8.60	0.55	0.50	34.40	4.95	2.00	41.35
Maíz Mote de	90.00	2.34	1.17	18.99	9.36	10.53	75.96	95.85
SUB TOTAL		24.57	12.27	107.57	98.28	110.43	430.28	
					V.C DESAYUNO			638.99
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	40.00	0.28	0.08	2.56	1.12	0.72	10.24	12.08
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Acelte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	120.00	25.56	1.92	0.00	102.24	17.28	0.00	119.52
Ollucos	150.00	1.32	0.12	17.16	5.28	1.08	68.64	75.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		57.06	35.79	230.01	228.24	322.13	920.04	
					V.C ALMUERZO			1470.41
					% DIST. ALMUERZO			51
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Menta	10.00	0.02	0.01	0.92	0.10	0.07	3.68	3.85
SUB TOTAL		17.24	25.83	123.38	68.94	232.43	493.54	
					V.C CENA			794.91
					% DIST. CENA			27
VCT (Gr.)					98.87	73.89	460.96	
VCT (Kcal.)					395.5	665.0	1843.9	
VCT (%)					14%	23%	63%	
					V.C.T MENU			2904.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA GNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.05	22.63	120.05	116.18	203.67	480.18	
					V.C DESAYUNO			800.03
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		58.95	31.49	262.59	235.80	283.42	1050.38	
					V.C ALMUERZO			1569.59
					% DIST. ALMUERZO			49
CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	150.0	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		31.16	24.20	123.28	124.63	217.84	493.13	
					V.C CENA			836.60
					% DIST. CENA			26
VCT (Gr.)		119.15	78.33	505.92				
VCT (Kcal.)		476.6	704.9	2023.7				
VCT (%)		15%	22%	63%				
					V.C.T MENU			3205.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 10

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + Fruta + 03 panes + 01 tamal con sarza							
Soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Tamal	150.00	0.01	4.50	26.30	0.04	40.50	105.20	145.74
SUB TOTAL		12.81	10.43	122.41	51.24	93.83	489.62	
					V.C DESAYUNO			634.69
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Sopa de pollo + Arroz graneado + Pavita al horno + Ensalada + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Maíz Fresco. Choclo	30.00	0.99	0.24	8.34	3.96	2.16	33.36	39.48
Arvejas frescas	20.00	1.14	0.10	3.01	4.54	0.86	12.03	17.44
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Carne de Pavo pulpa	160.0	32.16	32.32	0.00	128.64	290.88	0.00	419.52
Tomate	25.00	0.17	0.04	0.91	0.68	0.38	3.66	4.72
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Mango	150.00	0.60	0.30	23.85	2.40	2.70	95.40	100.50
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		62.84	61.01	221.56	251.34	549.13	886.26	
					V.C ALMUERZO			1686.73
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Sopa de gallina + fruta + infusion							
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Fideos	60.0	5.64	0.12	46.92	22.56	1.08	187.68	211.32
Ajos	0.5	0.02	0.00	0.13	0.10	0.03	0.52	0.64
Carne de Gallina Pierna, pulpa	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Huevo de gallina. Crudo	55.0	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		35.94	28.79	109.03	143.76	259.14	436.12	
					V.C CENA			839.01
					% DIST. CENA			27

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA PERSONAL INPE DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 11

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:					Quinoa + Fruta + 03 panes + Palta			
Quinoa	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Mandarina	120.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	26.00	0.00	0.00	25.56	0.00	0.00	102.23	102.23
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Palta	70.00	1.19	8.75	3.92	4.76	78.75	15.68	99.19
SUB TOTAL		22.58	22.00	86.87	90.30	197.96	347.47	
					V.C DESAYUNO			635.73
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO					Sopa de fideos con pollo + Arroz con pollo + Zarsa + Fruta + Refresco			
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Zapallo macre	40.00	0.22	0.06	2.05	0.90	0.58	8.19	9.66
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	26.37	4.61	0.00	105.47	41.47	0.00	146.94
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Cebolla de cabeza	60.00	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Cilandro	10.00	0.33	0.13	0.70	1.32	1.17	2.80	5.29
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
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		59.31	33.70	204.28	237.26	303.30	817.14	
					V.C ALMUERZO			1357.69
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA					Arroz graneado + Saltadito de hígado + Papa + Infusion			
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	0.50	0.03	0.00	0.15	0.11	0.04	0.61	0.76
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Papa blanca	180.0	3.78	0.18	40.14	15.12	1.62	160.56	177.30
Cebolla de cabeza	60.0	1.38	0.24	4.50	5.52	2.16	18.00	25.68
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
SUB TOTAL		32.81	35.53	146.59	131.23	319.81	586.37	
					V.C CENA			1037.41
					% DIST. CENA			34
VCT (Gr.)		114.70	91.23	437.74				
VCT (Kcal.)		458.8	821.1	1751.0				
VCT (%)		15%	27%	58%				
					V.C.T MENU			3030.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE SAN IGNACIO

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
	Lunes	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
16	05/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de res + Infusion
	Martes	DESAYUNO	Avena + 03 panes + mantequilla
17	06/11/2018	ALMUERZO	arroz graneado con pollo mechado(presa) + papa+ Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	Miercoles	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
18	07/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja +Yuca+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
	Jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + huevo sancochado
19	08/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito (entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
	Viernes	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
20	09/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado a la cubana + infusion
	Sabado	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + mermelada
21	10/11/2018	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	Domingo	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + camote frito
22	11/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con tortilla de verduras
	Lunes	DESAYUNO	Soya + 03 panes + platano
23	12/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
	Martes	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + queso
24	13/11/2018	ALMUERZO	arroz graneado + estofado de pollo (presa) + papa+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de arrozillo con res con hueso
	Miercoles	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
25	14/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de molleja + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
	Jueves	DESAYUNO	Café + 03 panes + huevo sancochado
26	15/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
	Viernes	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
27	16/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de higado+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + guiso de pollo + infusion
	Sabado	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + atun encebollado
28	17/11/2018	ALMUERZO	Arros graneado + estofado de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 panes
	Domingo	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + manjar blanco
29	18/11/2018	ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
	Lunes	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
30	19/11/2018	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de res+ Infusion
	Martes	DESAYUNO	Avena + 03 panes + mantequilla
31	20/11/2018	ALMUERZO	arroz graneado con pollo mechado(presa) + papa+ Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSÉ ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL ESTABLECIMIENTO DE SAN IGNACIO

MENUS CON APORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	Domingo 21/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + manjar blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
2	Lunes 22/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de res + Infusion
3	Martes 23/10/2018	DESAYUNO	Avena + 03 panes + mantequilla
		ALMUERZO	arroz graneado con pollo mechado(presa) + papa+ Fruta + Refresco+ ensalada
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
4	Miercoles 24/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de molleja +Yuca+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
5	Jueves 25/10/2018	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito (entero)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
6	Viernes 26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado a la cubana + infusion
7	Sabado 27/10/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + mermelada
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
8	Domingo 28/10/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + Camote frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + cau cau de pollo + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con tortilla de verduras
9	Lunes 29/10/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion
10	Martes 30/10/2018	DESAYUNO	Quinua + 03 panes + queso
		ALMUERZO	arroz graneado + estofado de pollo (presa) + papa+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de arrozillo con res con hueso
11	Miercoles 31/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 03 panes + aceituna
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de molleja + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion
12	Jueves 01/11/2018	DESAYUNO	Café + 03 panes + huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado (entero)+ Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito
13	Viernes 02/11/2018	DESAYUNO	Soya + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de higado+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + guiso de pollo + infusion
14	Sabado 03/11/2018	DESAYUNO	Cebada + 03 panes + atun encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + estofado de res (presa) + menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	mazamorra con leche + 02 panes
15	Domingo 04/11/2018	DESAYUNO	Leche con quinua + 03 panes + manjar Blanco
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera con Huevo sancochado + Fruta + Refresco
		CENA	Infusion + 02 Panes con hot dog frito

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988



Lic. Janet Mariene Feres Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 01 - 15 - 29

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + manjar blanco							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Manjar blanco	25.00	6.78	12.75	4.23	27.10	114.75	16.90	158.75
SUB TOTAL		35.84	35.36	74.21	143.36	318.20	296.82	
					V.C DESAYUNO			758.38
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz a la jardinera con huevo sancochado+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Pimiento	5.00	0.06	0.02	0.31	0.24	0.18	1.23	1.65
Aji Amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Arverjas Frescas	30.00	5.14	0.46	14.86	20.54	4.10	59.42	84.07
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Cebolla de Cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	65.00	0.00	0.00	63.90	0.00	0.00	255.58	255.58
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		27.56	22.02	213.96	110.24	198.16	855.82	
					V.C ALMUERZO			1164.22
					% DIST. ALMUERZO			46
CENA	Infusion + 02 panes con hot dog frito							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	50.00	0.00	0.00	49.15	0.00	0.00	196.60	196.60
Salchicha "hot dog"	60.0	5.61	17.49	0.51	22.44	157.44	2.04	181.92
Aceite vegetal	7.00	0.00	7.00	0.00	0.00	63.00	0.00	63.00
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		11.78	27.50	76.08	47.12	247.52	304.31	
					V.C CENA			598.95
					% DIST. CENA			24

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 02 - 16 - 30

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Camote frito							
Soya	25.00	7.05	4.73	8.93	28.20	42.53	35.70	106.43
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Camote amarillo	50.00	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		18.54	25.14	93.92	74.16	226.22	375.68	
					V.C DESAYUNO			676.06
					% DIST. DESAYUNO			24
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	25.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		31.35	32.67	252.35	125.38	294.07	1009.40	
					V.C ALMUERZO			1428.85
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Arroz graneado + saltadito de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Cebolla de cabeza	60.00	0.71	0.10	5.76	4.42	1.73	23.05	29.20
Ajos	5.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.31	5.17	6.43
Aceite vegetal	20.0	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		29.63	22.19	101.65	118.53	199.67	406.60	
					V.C CENA			724.80
					% DIST. CENA			26

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 03 - 17 - 31

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Mantequilla							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Mantequilla con sal	25.00	0.15	20.00	0.00	0.60	180.00	0.00	180.60
SUB TOTAL		14.37	26.31	108.86	57.46	236.79	435.42	
					V.C DESAYUNO			729.67
					% DIST. DESAYUNO			28
ALMUERZO	Arroz graneado con Pollo mechado(presa) + Papa + Fruta + Refresco+ Ensalada							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudenc	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	60.00	1.17	0.20	3.83	4.69	1.84	15.30	21.83
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.21	0.58	1.08	8.83	10.49
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	6.00	0.02	0.01	0.47	0.10	0.09	1.86	2.04
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		52.41	32.56	218.77	209.64	293.08	875.09	
					V.C ALMUERZO			1377.82
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	sopa de fideos con menudencia de pollo							
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.28	15.04	0.72	125.12	140.88
Papa blanca	200.00	4.20	0.20	44.60	16.80	1.80	178.40	197.00
Apio	15.0	0.09	0.03	0.61	0.36	0.23	2.45	3.03
Poro	20.00	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Zanahoria	35.0	0.18	0.15	2.74	0.71	1.34	10.95	13.00
Zapallo macre	50.00	0.35	0.10	3.20	1.40	0.90	12.80	15.10
Menudencia de pollo	80.0	13.46	3.20	0.00	53.86	28.76	0.00	82.62
SUB TOTAL		22.58	3.91	83.95	90.33	35.19	335.80	
					V.C CENA			461.32
					% DIST. CENA			18
								</

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 04 - 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 03 panes + aceituna							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Aceituna	60.00	0.48	19.26	4.38	1.92	173.34	17.52	192.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		23.10	35.29	87.00	92.38	317.61	347.98	
					V.C DESAYUNO			757.97
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Molleja + Yuca+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Yuca amarilla	150.00	0.72	0.24	46.92	2.88	2.16	187.68	192.72
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		18.58	7.80	299.02	74.33	70.22	1196.07	
					V.C ALMUERZO			1340.62
					% DIST. ALMUERZO			50
CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla china	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Huevo de gallina. Crudo	30.00	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
sillao	5.0	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.78	12.08	79.07	131.12	108.74	316.30	
					V.C CENA			556.15
					% DIST. CENA			21
					VCT (Gr.)	74.46	55.17	465.09
					VCT (Kcal.)	297.8	496.6	1860.3
					VCT (%)	11%	19%	70%
					V.C.T MENU		2654.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2017

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 05 - 19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Huevo sancochado							
Cebada tostada y molida	15.00	0.01	0.12	11.96	0.04	1.08	47.82	48.94
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		19.00	10.47	94.06	76.00	94.23	376.24	
					V.C DESAYUNO			546.47
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	2.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.14	2.43	2.58
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.19	3.60	0.04	1.73	14.40	16.17
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	180.00	0.01	0.43	30.24	0.04	3.89	120.96	124.89
Azúcar rubia	40.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0.00	157.28	157.28
Maracuyá	30.00	0.02	0.03	4.74	0.08	0.27	18.96	19.31
SUB TOTAL		69.78	35.68	237.33	279.14	321.10	949.30	
					V.C ALMUERZO			1549.54
					% DIST. ALMUERZO			58
CENA	Infusion + 02 panes + hot dog frito							
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.0	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Salchicha "hot dog"	60.00	3.60	20.58	0.60	14.40	185.22	2.40	202.02
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
SUB TOTAL		10.86	34.12	61.17	43.44	307.08	244.68	
					V.C CENA			595.20
					% DIST. CENA			22
					VCT (Gr.)	99.64	80.27	392.56
					VCT (Kcal.)	398.6	722.4	1570.2
					VCT (%)	15%	27%	58%
					V.C.T MENU		2691.2	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Martene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Jamonada							
soya	25.00	0.48	0.13	2.03	1.90	1.13	8.10	11.13
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		17.65	17.24	73.62	70.58	155.12	294.48	
					V.C DESAYUNO			520.18
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Chanfainita de res con papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceíte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		37.69	33.85	215.50	150.74	304.69	862.01	
					V.C ALMUERZO			1317.44
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz Graneado a la cubana + infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano de seda	200.0	2.40	0.48	33.60	9.60	4.32	134.40	148.32
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Menta	10.0	0.03	0.01	1.15	0.12	0.09	4.60	4.81
SUB TOTAL		17.91	15.98	125.51	71.64	143.82	502.04	
					V.C CENA			717.50
					% DIST. CENA			28
					VCT (Gr.)	73.24	67.07	414.63
					VCT (Kcal.)	293.0	603.6	1658.5
					VCT (%)	11%	24%	65%
					V.C.T MENU			2555.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 07 -21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cebada + 03 panes +Mermelada							
Cebada tostada y molida	15.00	1.16	0.12	11.96	4.62	1.08	47.82	53.52
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Mermelada De frutas	25.00	0.10	0.05	18.28	0.40	0.45	73.10	73.95
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		12.15	5.48	111.26	48.58	49.32	445.02	
					V.C DESAYUNO			542.92
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + menestra+ Ensalada+Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Cebolla de cabeza	60.00	0.67	0.10	5.42	2.69	0.86	21.70	25.25
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Espinaca negra	10.00	0.22	0.07	0.39	0.90	0.65	1.57	3.11
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	40.00	0.00	0.00	39.32	0.00	0.00	157.28	157.28
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		61.18	44.32	221.16	244.72	398.84	884.66	
					V.C ALMUERZO			1528.22
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Arroz con leche + 2 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Pasas sin semilla	10.00	0.24	0.04	6.38	0.96	0.36	25.52	26.84
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		12.88	6.21	106.26	51.52	55.89	425.02	
					V.C CENA			532.43
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		86.21	56.01	438.67				
VCT (Kcal.)		344.8	504.1	1754.7				
VCT (%)		13%	19%	67%				
					V.C.T MENU		2603.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261968


Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 8 - 22

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + 03 panes + Camote frito							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Camote amarillo	50.00	0.60	0.10	13.80	2.40	0.90	55.20	58.50
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		29.67	32.71	88.70	118.66	294.35	354.78	
					V.C DESAYUNO			767.79
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz Graneado + cau cau de pollo + fruta + refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.00	0.21	0.03	1.70	0.84	0.27	6.78	7.89
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Ají amarillo	15.00	0.11	0.08	1.06	0.43	0.76	4.22	5.41
Arvejas frescas	30.00	1.70	0.14	4.51	6.82	1.30	18.05	26.16
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		41.43	31.24	214.47	165.74	281.20	857.86	
					V.C ALMUERZO			1304.80
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Infusion + 02 panes con tortilla de Verduras							
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Huevo de gallina. Crudo	30.0	3.44	2.14	0.46	13.77	19.28	1.84	34.88
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Harina de trigo	10.00	1.05	0.20	7.48	4.20	1.80	29.92	35.92
Pan francés	60.0	6.17	3.01	26.42	24.68	27.08	105.67	157.44
SUB TOTAL		10.66	15.35	68.76	42.65	138.16	275.05	
					V.C CENA			455.86
					% DIST. CENA			18
					VCT (Gr.)	81.76	79.30	371.92
					VCT (Kcal.)	327.1	713.7	1487.7
					VCT (%)	13%	28%	59%
					V.C.T MENU			2528.4
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + platano							
Soya	25.00	7.05	4.73	8.93	28.20	42.53	35.70	106.43
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		19.44	20.34	131.64	77.76	183.02	526.56	
					V.C DESAYUNO			787.34
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Plátano de seda	160.00	1.92	0.38	26.88	7.68	3.46	107.52	118.66
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		31.58	27.73	237.56	126.31	249.57	950.25	
					V.C ALMUERZO			1326.13
					% DIST. ALMUERZO			49
CENA	Arroz graneado + saltadito de molleja + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cebolla de cabeza	60.0	0.67	0.10	5.42	2.69	0.86	21.70	25.25
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		27.75	20.05	80.36	111.01	180.41	321.44	
					V.C CENA			612.86
					% DIST. CENA			22
VCT (Gr.)		78.77	68.11	449.56				
VCT (Kcal.)		315.1	613.0	1798.2				
VCT (%)		12%	22%	66%				
V.C.T MENU						2726.3	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa+ 03 panes + queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.61	13.76	108.31	82.44	123.84	433.24	
					V.C DESAYUNO			639.52
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Arroz graneado + estofado de pollo (presa) + papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	2.00	0.01	0.02	0.61	0.04	0.14	2.43	2.62
Carne de Pollo Entero s/menudenc	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	45.00	0.02	0.07	1.55	0.08	0.65	6.19	6.92
Cebolla de cabeza	60.00	0.01	0.20	3.83	0.04	1.84	15.30	17.18
Zanahoria	40.00	0.04	0.16	2.94	0.16	1.44	11.78	13.38
Naranja	150.00	0.00	0.24	12.12	0.00	2.16	48.48	50.64
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Maracuyá	25.00	0.02	0.03	3.95	0.08	0.23	15.80	16.11
SUB TOTAL		47.88	42.35	202.86	191.52	381.12	811.44	
					V.C ALMUERZO			1384.08
					% DIST. ALMUERZO			55
CENA	sopa de arrocillo con res con hueso							
Arroz Pilado o pulido crudo	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Zapallo macre	50.00	0.01	0.10	3.20	0.04	0.90	12.80	13.74
Apio	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Poro	20.00	0.02	0.16	1.52	0.08	1.44	6.08	7.60
Zanahoria	35.00	0.00	0.18	3.22	0.00	1.58	12.88	14.46
Carne de res pecho	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7.14	0.77	75.82	83.73
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
SUB TOTAL		26.50	17.35	58.74	106.00	156.15	234.94	
					V.C CENA			497.09
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		94.99	73.46	369.91				
VCT (Kcal.)		380.0	661.1	1479.6				
VCT (%)		15%	26%	59%				
					V.C.T MENU		2520.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche+ 03 panes + Aceituna							
Leche evaporada	120.00	8.40	9.72	13.08	33.60	87.48	52.32	173.40
Avena	25.00	6.05	5.13	0.25	24.20	46.13	1.00	71.33
Aceituna	60.00	0.48	19.26	4.38	1.92	173.34	17.52	192.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		25.82	39.42	64.33	103.28	354.74	257.32	
					V.C DESAYUNO			715.34
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de molleja + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		21.87	22.83	309.54	87.46	205.51	1238.15	
					V.C ALMUERZO			1531.12
					% DIST. ALMUERZO			53
CENA	Arroz chaufa de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cebolla china	10.0	0.06	0.01	0.47	0.26	0.07	1.89	2.22
Huevo de gallina. Crudo	30.00	4.05	2.52	0.54	16.20	22.68	2.16	41.04
Sillao	5.0	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.66	17.06	90.74	130.64	153.52	362.97	
					V.C CENA			647.13
					% DIST. CENA			22
VCT (Gr.)		80.35	79.31	464.61				
VCT (Kcal.)		321.4	713.8	1858.4				
VCT (%)		11%	25%	64%				
V.C.T MENU							2893.6	100%

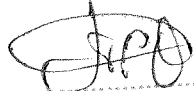
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
 NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café + 03 panes + Huevo sancocado							
Café sin azúcar	10.00	0.03	0.01	0.08	0.12	0.09	0.32	0.53
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
SUB TOTAL		19.02	10.36	82.19	76.08	93.24	328.74	
					V.C DESAYUNO			498.06
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado sudado(Entero) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	32.00	0.00	32.00	0.00	0.00	288.00	0.00	288.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Cabrilla (3)	220.00	42.68	3.52	2.20	170.72	31.68	8.80	211.20
arvejas secas	80.00	5.68	0.48	15.04	22.72	4.32	60.16	87.20
tomate	30.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	45.00	0.00	0.00	44.24	0.00	0.00	176.94	176.94
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		63.94	37.41	203.77	255.77	336.71	815.07	
					V.C ALMUERZO			1407.54
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Infusion + 2 panes con hot dog frito							
Menta	40.0	0.12	0.04	4.60	0.48	0.36	18.40	19.24
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Salchicha "hot dog"	60.00	3.60	20.58	0.60	14.40	185.22	2.40	202.02
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		10.98	34.16	65.77	43.92	307.44	263.08	
					V.C CENA			614.44
					% DIST. CENA			24
					VCT (Gr.)	93.94	81.93	351.72
					VCT (Kcal.)	375.8	737.4	1406.9
					VCT (%)	15%	29%	56%
					V.C.T MENU			2520.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988


 Lic. Janet Mariene Perea Quesada
 NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 13 - 27

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 03 panes + Jamonada							
Soya	30.00	0.57	0.15	2.43	2.28	1.35	9.72	13.35
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	40.00	6.28	11.80	0.40	25.12	106.20	1.60	132.92
SUB TOTAL		17.74	17.26	83.86	70.96	155.34	335.42	
					V.C DESAYUNO			561.72
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + saltado de higado+ Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Higado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	200.00	3.36	0.16	35.68	13.44	1.44	142.72	157.60
Hierba buena	5.00	0.12	0.04	0.28	0.50	0.36	1.12	1.98
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Lima	150.00	0.72	0.48	7.08	2.88	4.32	28.32	35.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		39.66	37.21	212.80	158.63	334.89	851.21	
					V.C ALMUERZO			1344.73
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + guiso de pollo + infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menudenc	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Aceite vegetal	15.0	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Tomate	10.0	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	25.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.32	19.11	95.84	113.28	172.03	383.36	
					V.C CENA			668.66
					% DIST. CENA			26
					VCT (Gr.)	85.72	73.58	392.50
					VCT (Kcal.)	342.9	662.3	1570.0
					VCT (%)	13%	26%	61%
					V.C.T MENU		2575.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	cebada + 03 panes + atun encebollado							
Cebada tostada y molida	15.00	0.02	0.12	11.96	0.08	1.08	47.82	48.98
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	40.00	9.68	8.20	0.40	38.72	73.80	1.60	114.12
Cebolla de cabeza	20.00	0.01	0.08	1.50	0.04	0.72	6.00	6.76
SUB TOTAL		20.60	13.71	94.88	82.40	123.39	379.52	
					V.C DESAYUNO			585.31
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + estofado de res (presa)+ menestra + ensalada + fruta + refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	40.00	0.00	40.00	0.00	0.00	360.00	0.00	360.00
Ajos	2.00	0.01	0.02	0.61	0.04	0.14	2.43	2.62
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
arverjas secas	80.00	13.70	1.22	39.62	54.78	10.94	158.46	224.19
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza	25.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
Lechuga redonda	40.00	0.01	0.06	0.67	0.04	0.58	2.69	3.30
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Mandarina	150.00	0.72	0.36	10.32	2.88	3.24	41.28	47.40
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		61.30	45.91	223.60	245.22	413.15	894.41	
					V.C ALMUERZO			1552.78
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Pasas sin semilla	3.00	0.07	0.01	1.91	0.29	0.11	7.66	8.05
Azúcar rubia	35.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
SUB TOTAL		12.71	6.18	101.79	50.85	55.64	407.16	
					V.C CENA			513.64
					% DIST. CENA			19
					VCT (Gr.)			94.62
					VCT (Kcal.)			378.5
					VCT (%)			14%
					V.C.T MENU			2651.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

**RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P SAN IGNACIO
MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA**

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Higado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Higado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/10/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/10/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
8	28/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	29/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Higado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	30/10/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	31/10/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Higado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

12	1/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	2/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestras + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	3/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	4/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**CONSORCIO
INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO**

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DE 06 MESES A 03 AÑOS DEL E.P SAN IGNACIO

MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	5/11/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	6/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	7/11/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	8/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	9/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	10/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	11/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	12/11/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	13/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 pan yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	14/11/2018	DESAYUNO	Quinua con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	15/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	16/11/2018	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	17/11/2018	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2566

29	18/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
30	19/11/2018	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
31	20/11/2018	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO**

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22 - 29

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Margarina							
Avena, hojuelas cruda	20.00	2.66	0.80	14.40	10.64	7.20	57.60	75.44
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		10.50	6.60	45.29	41.98	59.355	181.15	
					VCT DESAYUNO			282
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 pan frances							
Pan de labranza o francés	30.0	2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	84
SUB TOTAL		2.45	0.08	18.31	9.79	0.6885	73.24	
					VCT MEDIA MAÑANA			84
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
Almuerzo:	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestra + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	60.0	4.92	0.30	46.68	19.68	2.70	186.72	209.10
Frijol canario crudo	60.0	10.77	1.03	5.97	43.10	9.30	23.88	76.28
Aceite vegetal	3.0	0.00	3.00	0.00	0.00	27.00	0.00	27.00
Ajos	2.50	0.11	0.02	0.61	0.45	0.14	2.43	3.02
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Plátano de seda	140	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
SUB TOTAL		33.21	7.41	55.90	132.84	66.7278	223.59	
					VCT ALMUERZO			423
					% DIST. ALMUERZO			41
REFRIGERIO	Semola con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.38	25.94	85.98
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Sémola de Trigo	25.0	1.66	0.23	16.66	6.63	2.10	66.64	75.37
SUB TOTAL		5.82	5.05	24.13	23.29	45.47925	96.51	
					VCT MEDIA TARDE			165
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina							
Chuño blanco	25.00	0.13	0.00	15.54	0.50	0.00	62.16	62.66
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
Canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Margarina	7.00	0.06	0.04	0.74	0.22	0.32	2.94	3.48
SUB TOTAL		4.23	0.67	54.92	16.92	6.021	219.69	
					VCT CENA			243
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	56.20	19.81	198.54				
	VCT (Kcal.)	224.8	178.3	794.2				
	VCT (%)	15%	15%	70%				
					TOTAL VCT MENU		1197.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
C.O. N° 2966

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU N° 02 - 09 - 16 - 23 - 30

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	13.38
SUB TOTAL		0.18	0.06	3.03	0.72	0.54	12.12	
					VCT MEDIA TARDE			13
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24 -31

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + 01 pan + Huevo duro							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.21	3.86	0.83	24.84	34.78	3.31	62.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		17.32	10.62	48.98	69.26	95.616	195.92	
					VCT DESAYUNO			361
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	01 Pan de yema							
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	
					VCT MEDIA MAÑANA			98
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
Almuerzo:	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion							
Carne de res pulpa	70.0	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Ajos	0.50	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Frijol canario crudo	60.00	13.01	1.25	35.76	52.03	11.23	143.04	206.30
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.15	0.04	0.07	0.58	0.69
Arvejas frescas (4)	2.00	0.14	0.01	0.38	0.57	0.11	1.50	2.18
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		34.68	3.30	98.81	138.71	29.7045	395.22	
					VCT ALMUERZO			564
					% DIST. ALMUERZO			44
REFRIGERIO	Yogurt							
Yogurt	125.0	5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	57.75
SUB TOTAL		5.13	1.25	6.50	20.50	11.25	26.00	
					VCT MEDIA TARDE			58
					% DIST. MEDIA TARDE			7
CENA:	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada							
Apio	1.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.24
Poro	1.00	0.02	0.01	0.06	0.09	0.06	0.24	0.38
Yuca amarilla	20.00	0.55	3.96	0.71	2.22	35.64	2.85	40.71
Fideos	20.00	1.86	0.04	13.02	7.44	0.36	52.08	59.88
Carne de Pollo Entero s/menu	100.00	16.27	2.84	0.00	65.10	25.60	0.00	90.69
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
SUB TOTAL		18.72	6.85	13.88	74.90	61.6896	55.53	
					VCT CENA			192
					% DIST. CENA			20
		VCT (Gr.)	78.72	22.12	189.71			
		VCT (Kcal.)	314.9	199.1	758.8			
		VCT (%)	15%	20%	65%			
TOTAL VCT MENU						1272.8	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO**

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna							
Quinoa	20.00	7.04	5.45	2.38	28.15	49.09	9.52	86.76
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Aceituna	25.00	8.40	5.00	0.99	33.60	45.00	3.96	82.56
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		23.22	16.21	33.03	92.87	145.926	132.13	
					VCT DESAYUNO			371
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de papaya							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Papaya	140.0	0.48	0.12	9.76	1.90	1.071	39.03	42
SUB TOTAL		0.48	0.12	10.25	1.90	1.071	41.00	
					VCT MEDIA MAÑANA			44
					% DIST. MEDIA MAÑANA			5
ALMUERZO:	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Hígado de res	80.0	3.80	2.30	0.50	15.20	20.70	2.00	37.90
Aceite vegetal	1.50	0.00	1.50	0.00	0.00	13.50	0.00	13.50
Sal	0.50	0.01	0.00	0.04	0.02	0.02	0.16	0.21
Papa blanca	80.0	3.80	0.05	11.15	15.20	0.45	44.60	60.25
Zapallo macre	10.00	0.07	0.02	0.64	0.28	0.18	2.56	3.02
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Hierba luisa	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		14.28	4.28	75.31	57.12	38.5101	301.22	
					VCT ALMUERZO			397
					% DIST. ALMUERZO			43
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.12	4.76	6.41	16.46	42.8652	25.64	85
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.21	0.50	0.378	72.83	74
SUB TOTAL		4.24	4.80	25.11	16.97	43.2432	100.43	
					VCT MEDIA TARDE			161
					% DIST. MEDIA TARDE			12
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + infusion							
Papa blanca	80.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Zanahoria	2.00	0.01	0.01	0.13	0.03	0.06	0.52	0.62
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	16.89	2.95	15.43	67.57	26.57	61.72	155.86
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		18.58	3.04	33.89	74.32	27.3519	135.57	
					VCT CENA			237
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	60.80	28.46	177.59				
	VCT (Kcal.)	243.2	256.1	710.3				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
TOTAL VCT MENU						1209.6	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Peres Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
SUB TOTAL		14.59	2.57	1.11	58.36	23.13	4.45	
					VCT CENA			86
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		50.73	22.54	188.72				
VCT (Kcal.)		202.9	202.8	754.9				
VCT (%)		15%	20%	65%				
TOTAL VCT MENU							1160.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Marlene Perea Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2966

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Huevo duro							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
Leche evaporada	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Huevo de gallina. crudo	50.00	6.75	4.20	0.90	27.00	37.80	3.60	68.40
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		11.35	4.59	38.16	45.40	41.31	152.65	
					VCT DESAYUNO			239
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Pure de platano							
Plátano de seda	140.0	1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	104
SUB TOTAL		1.68	0.34	23.52	6.72	3.024	94.08	
					VCT MEDIA MAÑANA			104
					% DIST. MEDIA MAÑANA			9
ALMUERZO:	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80.0	3.26	0.40	62.24	13.04	3.60	248.96	265.60
Papa blanca	60.0	1.03	0.05	10.97	4.13	0.44	43.89	48.46
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Carne de Pollo Entero s/menu	120	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		4.43	10.47	88.69	17.71	94.2156	354.74	
					VCT ALMUERZO			467
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Anís + 01 pan + queso							
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hierbas	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Queso fresco de vaca	20.0	2.53	2.80	0.35	10.11	25.2	1.41	37
SUB TOTAL		5.41	2.89	22.88	21.63	26.01	91.50	
					VCT MEDIA TARDE			139
					% DIST. MEDIA TARDE			11
CENA:	Aguadito de higado de pollo + 01 pan							
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Papa blanca	40.0	0.69	0.03	7.31	2.76	0.30	29.26	32.31
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Espinaca blanca (2)	5.00	0.10	0.03	0.32	0.38	0.27	1.26	1.91
Apio	2.00	0.01	0.00	0.10	0.06	0.04	0.38	0.48
Poro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Hígado de Pollo	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		7.13	1.32	49.60	28.50	11.853	198.39	
					VCT CENA			239
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	29.99	19.60	222.84				
	VCT (Kcal.)	120.0	176.4	891.4				
	VCT (%)	10%	20%	70%				
					TOTAL VCT MENU		1187.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

Lic. Janet Mariene Perez Quesada
NUTRICIONISTA CNP. N° 2566