

E.P .AREQUIPA
DICIEMBRE

MENÚS PROPUESTOS PARA POBLACION E.P. AREQUIPA - MES DE DICIEMBRE 2017

Viernes, 01 de Diciembre de 2017	MAÍZ DE ULAJE + 02 PAVES + JAMONCILLA	POLO DE POLLO, ARROZ, PASADITA, ESPINACHO + FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PAVES + CHAMOTE FRITO	SUISO DE PAVES CON POLLO, JAMON + ESPINACHO + FRUTA	ARROZ CHAUHA CON HUEVO Y HOT DOGS + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PAVES + QUESO	ARROZ DE POLLO, ARROZ, PASA, ESPINACHO Y FRUTA	INFUSION + 02 PAN CON MARMAL
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	REMOJA CON MARMAL + 02 PAVES + QUESO DE CHAMOTE	FRITO DE PASADITA, JAMON + ESPINACHO + FRUTA	ARROZ DE PASADITA + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOJA CON PASA + 02 PAVES + TOMATELLA DE VERDURA	GUISO DE POLLO CON CHAMOTE, ARROZ + PASADITA, ESPINACHO + FRUTA	SOJA DE JAMON CON MANTECOSA DE POLLO
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PAVES + HUEVO SALCOCHADO	POLLO ALIMENTADO, ARROZ, PASA, ESPINACHO + FRUTA	INFUSION + EL PAN CON MARMAL
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	TE + 02 PAVES + TOMATELLA DE TALLARIN	CHAMOTE, ARROZ + ESPINACHO + FRUTA	POLLO ENCOCILLADO, ARROZ - INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	MARMAL DE CHAMOTE + 02 PAVES + ATUN	PICADON FRITO, ARROZ, PASADITA, ESPINACHO + FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PAVES + CHAMOTE FRITO	MARQUEADO DE POLLO + ARROZ + ESPINACHO + FRUTA	TALLARIN FRITO CON CARRI MOLLITA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PAVES + QUESO	ENCOCADO DE RES, ARROZ, ESPINACHO Y FRUTA	HUEVO + 02 PAN CON MARMAL
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	REMOJA CON MARMAL + 02 PAVES + QUESO DE CHAMOTE	GUISO BLANCO + ESPINACHO + FRUTA	GUISO DE POLLO, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PAVES + TOMATELLA DE TALLARIN	GUISO DE PASADITA, MACHA CON CHAMOTE, ARROZ, PASADITA, ESPINACHO Y FRUTA	SOJA DE SEMOLA CON MANTECOSA DE POLLO
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PAVES + MACHACADO	POLLO AL VINO, JAMON, ESPINACHO + FRUTA	INFUSION + 02 PAN CON MARMAL
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOJA CON PASA + 02 PAVES + MANTECOSA	ENCOCADO DE POLLO, ARROZ, ESPINACHO Y FRUTA	ARROZ DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PAVES + QUESO	ENCOCADO DE TERNERO CON RES, ARROZ, ESPINACHO + FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PAVES + CHAMOTE FRITO	ENCOCADO DE TERNERO CON CHAMOTE, ARROZ + PASADITA + ESPINACHO + FRUTA	JAMON CHAMOTE CON HUEVO Y HOT DOGS + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PAVES + QUESO	POLLO SOBRADO, JAMON + ESPINACHO + FRUTA	INFUSION + EL PAN CON MARMAL
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SOJA CON MARMAL + 02 PAVES + QUESO DE CHAMOTE	ENCOCADO DE TERNERO CON RES, ARROZ, ESPINACHO + FRUTA	GUISO DE PAVES + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	CEBADA CON PASA + 02 PAVES + MANTECOSA	POLLO A LA CREMA CON CHAMOTE, ARROZ + PASADITA + ESPINACHO + FRUTA	SOJA DE JAMON CON MANTECOSA DE POLLO
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	COMODO CON LECHE + 02 PAVES + HUEVO SALCOCHADO	ENCOCADO DE POLLO, JAMON, ARROZ, ESPINACHO Y FRUTA	INFUSION + 02 PAN CON MARMAL
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PAVES + TOMATELLA DE TALLARIN	GUISO DE POLLO, ARROZ, ESPINACHO + FRUTA	POLLO ENCOCILLADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	MARMAL DE CHAMOTE + 02 PAVES + ATUN	GUISO DE POLLO, ARROZ, ESPINACHO + FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PAVES + CHAMOTE FRITO	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	POLLO A LA MONTANA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PAVES + QUESO	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	INFUSION + 02 PAN CON MARMAL
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SOJA CON PASADITA + 02 PAVES + QUESO DE CHAMOTE	POLLO, ARROZ, PASADITA, ESPINACHO Y FRUTA	TALLARIN FRITO CON CARRI MOLLITA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	CEBADA CON PASA + 02 PAVES + MANTECOSA	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	ARROZ CHAMOTE CON HUEVO Y HOT DOGS + INFUSION
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	COMODO CON LECHE + 02 PAVES + HUEVO SALCOCHADO	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PAVES + TOMATELLA DE TALLARIN	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	ENCOCADO DE RES, PASA CON MARMAL
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	MARMAL DE CHAMOTE + 02 PAVES + ATUN	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	ARROZ DE PASADITA + ARROZ + INFUSION
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	AREPA CON PASA + 02 PAVES + QUESO DE CHAMOTE	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PAVES + QUESO	ENCOCADO DE RES, PASA, JAMON + ESPINACHO Y FRUTA	MACHACADO DE MACHA CON LECHE + EL PAN


 La Usalia & Cía. S. de C.V.
 REPRESENTANTE
 C. A. P. 0940


 H. C. C. 0940
 REPRESENTANTE


 La Dora Velázquez Contreras
 Nutricionista
 C. A. P. 0940

viernes, 01 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	25.00	100.00	6.08	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	523.09
								%DIST. D	20.81
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.68	189	76.86	2.62	267.98
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Glutamato mo	0.29	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1552.86
								%DIST. D	61.76
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	438.03
								%DIST. D	17.43
			87.51	57.82	410.82				
			350.03	520.39	1643.26				
			13.93	20.70	65.37				
					100.00			VCT	2513.68



ESTADO CONSERVACIONISTA
 Héctor Quirope Tito
 REPRESENTANTE

De: Elizabeth del Rosario Quirope Tito
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3879

sábado, 02 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/par	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Cafe + 02 panes + camote frito									
Café sin azúca	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de lebran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	198.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									578.11
									22.64
ALMUERZO: Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.28	218.96	246.64
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.48	7.78	9.68
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresco	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
								VC DES.	1291.59
								%DIST. D	50.58
CENA: Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion									
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	30.00	71.00	0.48	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
								VC DES.	684.10
								%DIST. D	26.79
			65.76	68.00	419.68				
			263.06	612.02	1678.72				
			10.30	23.97	65.73				
					100.00			VCT	2553.80
								VCT	2553.80



BRUNO CONCEPCION DIAZ

Hector Quijige Th.
www.celso.com

Dr. Humberto González
NUTRICIONISTA
CNP 3679

domingo, 03 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	668.09
								%DIST. D	26.56

ALMUERZO: Asado de Pollo , arroz ,papa , fruta y refresco

Carné de Pollo	180.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	100.00	0.15	0.08	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Acetate vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Vinagre	1.50	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	28.99	9	1.26	107.94	118.16
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1429.30
									56.81

CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	418.47
								%DIST. D	16.63
			83.29	55.60	420.58				
			333.17	500.38	1682.32				
			13.24	19.89	66.87				
					100.00			VCT	2515.66



BRUNO CONCEPCION LACRUZ

Hector Quijpe Trujillo

Representante

Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado Caspi
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

lunes, 4 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , queso de chancho									
Semola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	190.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

525.34

20.63

ALMUERZO: Hilo de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.89	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.34	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Aceite vegeta	22.00	100.00	0.00	22.00	0.00	0	198.00	0.00	198.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
									1291.92
							% DIS ALM.		50.73

CENA Asado de pollo , arroz , infusion									
Carné de Pol	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	729.51
								%DIST. D	28.64
			74.60	57.87	431.88				
			298.40	520.84	1727.54				
			11.7	20.5	67.8				
					100.00		V.C.T. MENU		2646.77



MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
Luz Mercedes del Acero, Mónica Cappa
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

Luz Mercedes del Acero, Mónica Cappa
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

martes, 5 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + torrejita de verdura								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Acelgas. hojas	60.00	61.00	0.81	0.11	1.94	3	0.99	7.76	11.97
Calabaza	70.00	47.00	0.20	0.03	1.84	1	0.30	7.37	8.46
Harina de trigo	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	195.98
									605.97
									24.14
Almuerzo:	Guiso de frejol con chanco, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	68.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	468.80	522.75
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.26	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	60.00	0.62	0.10	1.01	2	0.86	4.03	7.39
Glutamato mo	0.30	68.00	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.26	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	80.00	1.44	0.24	13.08	5.76	2.16	52.32	60.24
								VC DES.	1323.90
								%DIST. D	52.73
CENA:	Sopa de arroz con menudencia de pollo								
Menudencia c	60.00	87.00	10.34	2.45	0.00	41	22.08	0.00	63.42
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
								V.C. CENA	580.63
								% DIST.CENA	23.13
			82.54	57.94	414.73				
			330.16	521.43	1658.91				
			13	21	68				
								VCT. MENU	2510.50



DR. CECILIA GARCÍA
 Nutricionista
 Hospital General de Pinar del Río
 NUTRICIONISTA

Lic. Elizabeth del Rosario Abrego Cordero
 NUTRICIONISTA
 C.N.B. 9070

miércoles, 06 de diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	619.76
								%DIST. D	24.76
Almuerzo:	Pollo almendrado , arroz , papa, fruta y refresco								
Carné de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Acelita vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Maní crudo, c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	1.00	68.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.60	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de se	180.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	1486.39
									59.38
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.86
			79.98	64.70	400.24				
			319.91	582.28	1600.96				
			12.78	23.26	63.96				
					100.00			VCT	2503.15

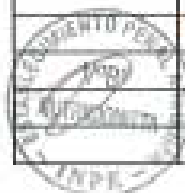


WILMO GONZALEZ GARCIA
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

Dr. Elisavinda del Rosario Guerra Cordero
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

jueves, 07 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper (g)	comestíbi e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Harina de trigo	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	701.70
								%DIST. D	26.98
ALMUERZO:	Chanfainita , arroz , refresco y fruta								
Pulmón de res	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.06	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.36
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				1300.84
					% DISTR. ALMUERZO				50.91
CENA:	Pollo encebollado , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.38
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cal	85.00	75.0	0.89	0.13	7.20	4	1.15	28.82	33.53
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
									598.42
									23.91
			79.81	70.86	411.00				
			319.22	637.73	1644.02				
			12.27	24.52	63.21				
					100.00			VCT MEN	2600.97



BIBIO CONSEJO DE SALUD

Hector Gonzalo TO.

Liz Susana de
NUTRICIONISTA
CNP 3879

viernes, 08 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Grated de Sarr	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	62.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	497.25
								%DIST. D	19.77
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	88.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	80.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mandioca	40.00	100.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Aceite vegetal	38.00	100.00	0.00	38.00	0.00	0	342.00	0.00	342.00
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	40.00	100.00	4.20	0.80	29.92	17	7.20	119.68	143.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	84.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	1616.32
								%DIST. D	64.21
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.36	0.84	0.63	121.38	122.85
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									402.93
									16.02
			86.60	54.21	420.30				
			346.39	487.93	1681.18				
			13.8	19.4	66.8				
					100.00				2515.51



BRANCO GONCALVES & ASSOCIADOS
 Helder Gonçalves Tius
 PRESIDENTE

ELABORADO POR: [Signature]
 VALIDADO POR: [Signature]
 C. 107-0018

sábado, 09 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Café + 02 panes + camote frito								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Acelite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
									662.43
									25.54
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.18	38.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Acelite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
									VC DES. 1299.06
									%DIST. D 50.09
CENA	Tallarines rojos con carne molida + infusion								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	120.0	90.00	10.26	0.11	75.17	41	0.97	300.67	342.68
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.06	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Acelite vegetal	15.00	100.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.84	78.84
									632.20
									%DIST. D 24.37

66.40 71.35 421.48

265.59 642.15 1685.94

10.24 24.76 65.00

100.00

VCT 2593.68

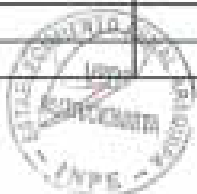


UNIDAD CONECTORA DE SERVICIO
 Heide Chulpa Tito
 REGISTRO INEC

Dr. Eusebio...
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3079

domingo, 10 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.98	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
									688.44
									26.60
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta									
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.18	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.09
Aji verde (2)	10.00	87.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.09	73.79
								VC Alm	1593.97
								% Dist	58.10
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.19
								%DIST. D	15.31
			85.56	73.25	396.78				
			342.26	689.23	1507.12				
			13.2	25.5	61.3				
					100.00			VCT	2588.60

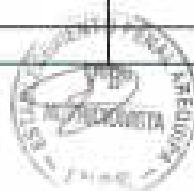


BIBLIO CONSULTAS & SERVICES

BIBLIO CONSULTAS & SERVICES
BIBLIO CONSULTAS & SERVICES
BIBLIO CONSULTAS & SERVICESDr. Danilo A. Hernández Díaz
NUTRICIONISTA
D.N.P. 3879

lunes, 11 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , queso de chancho								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	543.70
								%DIST. D	20.24
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.86	278.80
Aceite vegetal	28.00	100.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Papa blanca	200.00	85.00	3.57	0.17	37.91	14.28	1.53	151.64	167.45
Yuca blanca	120.00	85.00	0.82	0.20	40.09	3.26	1.836	160.34	165.44
Chufa blanco	80.00	93.00	0.37	0.00	3.65	1.49	0	14.58	16.07
Pimienta ente	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cal	60.00	82.00	0.69	0.10	5.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	35.39	0.00	0.00	141.55	141.55
Verduras surt	8.00	92.00	0.35	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1344.86
								% Dist	50.07
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.98	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	797.67
								%DIST. D	29.69
			86.30	56.85	457.33				
			345.18	511.62	1829.32				
			12.9	19.0	68.1				
					100.00		V.C.T. MENU		2686.12



martes, 12 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	n %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Harina de trigo	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Lache evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.38	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	633.15
								%DIST. D	23.75
Almuerzo:	Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cat	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.60	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1514.56
								% DIS ALM.	56.82
CENA:	Sopa de semola con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	40.00	100.00	7.80	4.28	21.52	31	38.52	86.08	155.80
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	517.81
								%DIST. D	19.43
			82.36	69.01	428.76				
			329.43	621.05	1715.05				
			12.36	23.30	64.34				
					100.00			VGT	2665.53



BRUNO CORREA
 Hechos y datos TII
 REPÚBLICA VENEZUELA

Hechos y datos TII
 NUTRICIONISTA
 GNP 30/8

miércoles, 13 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	636.51
								%DIST. D	24.87
ALMUERZO:	Pollo al sillao, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	180.0	85.00	28.02	4.80	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Acasite vegetal	25.0	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	38.17	21.15
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Mandioca	40.00	100.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	28.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	1526.10
									59.62
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.51
			76.34	68.24	410.02				
			305.36	614.15	1640.10				
			11.9	24.0	64.1				
					100.00			VCT	2559.80



MANO CONSECION DEL
HACER O FOLIO TUBO
REPRESENTANTE

Dr. [Signature]
Lic. [Signature] del [Signature]
NUTRICIONISTA
C.R.P. 2018

jueves, 14 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
									510.07
									20.26
ALMUERZO:	Higado encebollado , arroz , refresco + fruta								
Higado de res	120.0	97.00	23.28	5.35	1.16	93.12	48.19	4.66	145.97
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.83	7.91	10.21
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco mol	25.00	100.00	2.75	0.70	20.63	11.00	6.30	82.50	99.80
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Pimienta mol	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
					V.C. ALMUERZO				1266.82
					% DISTR. ALMUERZO				50.33
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Polk	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
									740.19
									29.41
			78.04	63.83	407.61				
			312.17	574.47	1630.43				
			12.40	22.82	64.77				
					100.00			VCT MEN	2517.08



BIAO CORRECCION DE ERRORES

Hecho: Juepe Tito
RESPONSABLE

NUTRICIONISTA
CNP 2008

viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	comestibl	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Harina de habas + 02 panes + torrejita de verdura									
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Acelgas. hojas	60.00	61.00	0.81	0.11	1.94	3	0.99	7.76	11.97
Calabaza	70.00	47.00	0.20	0.03	1.84	1	0.30	7.37	8.48
Harina de trigo	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	614.52
								%DIST. D	23.72
Almuerzo: Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta									
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	60.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Aji colorado s	3.00	88.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.88	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1656.14
								%DIST. D	60.06
CENA: Mazamorra de maizena con leche + 01 pan									
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	136.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labrar	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	50.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.36
									420.48
									16.23
			87.55	51.41	444.57				
			350.22	462.66	1778.27				
			13.52	17.88	68.63				
					100.00			VCT MEN	2591.14



Dr. Esteban del Real - Arce
Médico
Nutrición

Dr. Esteban del Real - Arce
Médico
Nutrición

sábado, 16 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + camote frito								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado	100.0	92.00	1.28	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
									623.11
									24.81
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.54	12.25
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	38.61
Arvejas frescas	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
						V.C. ALMUERZO			1345.82
						% DISTR. ALMUERZO			53.60
CENA:	Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion								
Huevo de gall	35.00	98.00	4.63	2.88	0.62	19	25.93	2.47	46.92
Salchicha "ho	20.00	100.00	2.20	6.86	0.20	9	61.74	0.80	71.34
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	25.00	71.00	0.41	0.07	1.33	2	0.64	5.33	7.60
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES.	542.13
								%DIST. D	21.59
			63.26	67.22	413.25				
			253.05	605.02	1652.98				
			10.08	24.09	65.83				
					100.00			VCT	2511.66



BRUNO GONZALEZ GONZALEZ

Héctor Claudio Tello
RESISTENTE

Dr. Humberto del Real
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3976

domingo, 17 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									26.21
ALMUERZO:	Pollo dorado, arroz, ensalada, papa, fruta y refresco								
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	30.0	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.89
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Lechuga redo	70.00	50.00	0.46	0.07	0.74	2	0.63	2.94	5.39
Tomate	50.00	90.00	0.38	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	1484.36
									58.22
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.57
			82.56	66.01	406.28				
			330.22	594.09	1625.14				
			13.0	23.3	63.7				
					100.00			VCT	2549.45



[Signature]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarez Cayan
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3878

BIEN COMESTIVO Y SABOROSO
[Signature]
 Hector Enrique Tibi
 REPRESENTANTE

lunes, 18 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan ,queso de chancho									
Sémola de Trigo	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.68	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

544.82

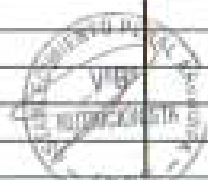
21.07

ALMUERZO: Picante de trigo con res , arroz , fruta y refresco									
Carne de res	100.00	70.00	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Trigo	80.00	90.00	6.19	1.08	53.06	25	9.72	212.26	246.74
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	25.0	99.00	0.20	0.05	1.06	1	0.45	4.26	5.49
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aceite vegetal	20.00	89.00	0.00	17.80	0.00	0	160.20	0.00	160.20
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	20.00	70.0	0.00	0.00	13.76	0	0.00	55.05	55.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1293.40
								%DIST. D	50.01

CENA Guiso de fideos , arroz , infusion									
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	80.00	6.02	0.13	50.05	24	1.15	200.19	226.41
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	748.01
								%DIST. D	28.92
			87.74	44.14	459.50				
			350.95	397.27	1838.00				
			13.6	15.4	71.1				
					100.00		V.C.T. MENU		2586.22

martes, 19 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.53	17.80	9	14.53	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	8.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.88
									512.79
									19.99
Almuerzo:	Frejol a la chilena con chanco, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballero	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	25.00	80.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2.08	0.72	3.36	6.16
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Glutamato mo	0.30	68.00	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1540.35
								%DIST. D	60.63
CENA:	Sopa de arroz con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	138.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8	0.89	87.77	96.82
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	512.72
								%DIST. D	19.98
			82.05	60.64	422.98				
			328.21	545.72	1691.93				
			12.79	21.27	65.94				
					100.00			VCT	2565.86



BRUNO CORRECHOS
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3073

Lil Alvarado del Rosero Alvarado Caspe
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3073

miércoles, 20 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.89	20.22	23	6.21	80.88	109.05
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	626.59
								%DIST. D	25.00

ALMUERZO:	Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Acellunas de	5.00	92.00	0.04	1.48	0.34	0	13.29	1.34	14.78
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.08	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Aji verde (2)	15.00	67.00	0.25	0.08	1.25	1	0.72	4.98	6.71
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Camote morar	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.08	73.79
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1442.75
								% DIS ALM.	57.70

CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.81	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	431.00
								%DIST. D	17.24
			82.05	65.32	396.06				
			328.20	587.88	1584.25				
			13.13	23.51	63.36				
					100.00			VCT	2500.33



BRAYD CONCEPCION

Head of the Department

Dr. Brayan Concepcion
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

jueves, 21 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Harina de trigo	20.00	100.00	2.10	0.40	14.96	8	3.60	59.84	71.84
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	106.98
								VC DES.	655.44
								%DIST. D	25.59
ALMUERZO:	Cau cau de mondongo , arroz, fruta y refresco								
Mondongo de	120.0	60.00	12.17	2.52	0.72	49	22.68	2.88	74.23
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				1298.02
					% DISTR. ALMUERZO				50.68
CENA:	Pollo encebollado , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Cebolla de cal	60.00	75.0	0.63	0.09	5.09	3	0.81	20.34	23.67
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
									607.91
									23.73
			71.80	61.86	429.35				
			287.20	556.75	1717.41				
			11.21	21.74	67.05				
					100.00			VCT MEN	2561.37



INSTITUTO PERUANO DE NUTRICION Y ALIMENTACION
 DIRECCION GENERAL DE NUTRICION Y ALIMENTACION
 HUANUCO, 21 DE DICIEMBRE DE 2017
 12:46 PM

Lic. Elizabeth del Rosario Alvarez Caspi
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3378

viernes, 22 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	38.00	100.0	0.00	0.00	37.35	0	0.00	149.42	149.42
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	509.05
								%DIST. D	20.23
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	228.75
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	42.00	100.00	0.00	42.00	0.00	0	378.00	0.00	378.00
Aji colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cab	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
								VC DES.	1586.73
								%DIST. D	63.06
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	420.48
								%DIST. D	16.71
			84.63	57.85	414.26				
			338.52	520.69	1657.05				
			13.45	20.69	65.85			VCT MEN	2516.26
					100.00				



MANO DE LA ALIMENTACIÓN
 FUNDACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN
 FUNDACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

La Comisión de Supervisión de
 INSTITUCIÓN N.º 1
 C. 12.2.1.2

sábado, 23 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + camote frito								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canola entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote moras	100.0	82.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									617.43
									21.94
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	180.0	82.00	3.10	0.15	32.91	12	1.33	131.66	145.39
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.67	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Ancejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
									VC DES.
									1472.26
									%DIST. D
									52.32
CENA	Pollo a la mostaza , arroz e infusion								
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Mostaza	8.00	100	0.78	1.58	0.75	3.14	14.18	3.01	20.33
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Aji colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									724.51
									25.74
			77.45	70.66	467.12				
			309.78	635.92	1868.49				
			11.01	22.00	66.40				
					100.00				
								VCT MEN	2814.19



BRUNO CONCEPCION ESPINOZA
 NUTRICIONISTA
 O.N.P. 3078

NUTRICIONISTA
 O.N.P. 3078

domingo, 24 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibl	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.86	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									26.40
Almuerzo:	Almendrado de res,papa, arroz ,refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1410.99
								% Dist	55.75
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	452.00
								%DIST. D	17.86
			83.64	69.57	392.61				
			334.56	626.10	1570.42				
			13.2	24.7	62.0				
					100.00			VCT	2531.06



INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS
RECTORIA

[Firma]
Dra. Rómulo del Rosario Alvarado Castro
NUTRICIONISTA
C.N.T. 3074

lunes, 25 de diciembre de 2017

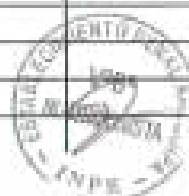
ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , queso de chancho									
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	543.70
								%DIST. D	20.05
ALMUERZO: Pollada, arroz, ensalada, refresco y fruta									
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Papa blanca	120.00	85.00	2.14	0.10	22.75	9	0.92	90.98	100.47
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	70.00	0.00	17.50	0.00	0	157.50	0.00	157.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.15	70.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Lechuga redon	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Harina de maiz	35.00	100.00	3.05	2.28	24.92	12	20.48	99.68	132.34
Rocoto	1.50	90.00	0.02	0.01	0.11	0	0.06	0.44	0.57
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Verduras surti	3.10	92.00	0.14	0.02	0.19	1	0.18	0.74	1.47
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1596.92
								% Dist	58.89
CENA Tallarines rojos c/ carne + infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cal	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	15.00	70.0	0.00	10.50	0.00	0	94.50	0.00	94.50
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
									571.16
								%DIST. D	21.06
			88.35	82.13	404.80				
			353.39	739.20	1619.18				
			13.03	27.26	59.71	100			
					100.00				
								VCT	2711.77

INFORMACIÓN AL SERVIDOR
 Lic. Carlos Tito
 10/01/2018

13
 Lic. Carlos Tito
 10/01/2018
 C.H.P. 01-9

martes, 26 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	6.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									508.70
									20.26
Almuerzo:	Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cal	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1504.44
								% DIS ALM.	59.90
CENA:	Sopa de semola con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.06	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	498.34
								%DIST. D	19.84
			77.89	67.51	398.28				
			310.76	607.59	1593.14				
			12.37	24.19	63.43				
					100.00			VCT	2511.49



DIAGNOSTICO
NUTRICIONISTA
O.N.P. 3878

DIAGNOSTICO
NUTRICIONISTA
O.N.P. 3878

miércoles, 27 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.80	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	675.83
								%DIST. D	26.93
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.38
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	88.00	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Acelite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1436.70
								% Dist	57.25
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	8.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.82
			77.05	72.68	386.79				
			308.21	654.16	1547.14				
			12.3	26.1	61.7				
					100.00			VCT	2509.52



Dr. [Firma]
[Firma]
[Firma]

Dr. [Firma]
NUTRICIONISTA
CNP 2678

jueves, 28 de diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.68
Harina de trigo	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.60
Lache evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	712.30
								%DIST. D	27.60
ALMUERZO:	Chanfainita , arroz , refresco y fruta								
Pulmón de res	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40.00	98.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.80	1	1.91	6.39	9.06
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.06	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				1294.51
					% DISTR. ALMUERZO				50.16
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.38
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Acelte vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
									573.99
									22.24
			78.62	70.71	407.48				
			314.40	636.40	1629.91				
			12.19	24.66	63.16				
					100.00			VCT MEN	2580.80

viernes, 29 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibl = %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.65	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	549.72
								%DIST. D	21.48
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trige	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1556.14
								%DIST. D	61.82
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.06	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									16.70
			86.23	51.90	426.33				
			344.92	467.10	1705.32				
			13.70	18.56	67.74				
					100.00			VCT MEN	2517.34



BRUNO GARCIA
Hernández
FERNANDO
FERNANDO

Dr. Elizabeth del Real
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

sábado, 30 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + camote frito								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote morar	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									675.15
									25.70
ALMUERZO:	Matasquita de pollo, arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.76
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Aji colorado s	5.00	92.00	0.32	0.38	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	38.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
						V.C. ALMUERZO			1307.05
						% DISTR. ALMUERZO			49.75
CENA:	Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimienta	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES.	644.78
								%DIST. D	24.54
			65.66	70.25	433.02				
			262.62	632.28	1732.08				
			10.00	24.07	65.93				
					100.00			VCT	2626.98



INPE CONSEJO DE SERVICIOS
Hector Quijano Tih
NUTRICIONISTA

Dr. Elisavinda
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2015

domingo, 31 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.80	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pán de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.82	172.32	198.98
									668.09
									25.21

ALMUERZO: Asado de cerdo , arroz ,papa, fruta y refresco

Carne de Cerdo	150.00	92.00	19.87	20.84	0.00	79	187.54	0.00	267.03
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Vinagre	1.80	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ajos	2.00	80.00	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	92.00	3.88	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1538.01
									58.03

CENA: Mazamorra morada + 01 pan + manjar									
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Malz morado	20.00	57.00	0.83	0.39	8.69	3.33	3.49	34.75	41.56
Piña	25.00	84.00	0.06	0.03	1.57	0.28	0.29	6.27	6.82
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0.02	0.02	0.91	0.95
Clavo de olor	0.50	54.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.00	0.23	0.25
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
								VC DES.	444.44
								%DIST. D	16.77
			75.29	71.86	425.66				
			301.15	646.75	1702.64				
			11.4	24.4	64.2				
					100.00			VCT	2650.54



MENU DE PERSONAL -DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
01-03-03 diciembre	OLLUCUITO CON CHARQUI,ARROZ + CAFÉ + 01 PAN	CAZUELA DE POLLO + PURE DE PAPA CON ASADO DE RES,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHALUPA CON CERDO + INFUSION
04-05-05 diciembre	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + TÉ + 01 PAN	MEÑESTRON + ESCABECHE DE POLLO AREQUIPEÑO,CAROTE + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ + INFUSION
07-08-08 diciembre	CALDO BLANCO + CAFÉ + 01 PAN	SOPA DE QUINUA + MONDOMINGUTO A LA ITALIANA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA OLLA,ARROZ + INFUSION
10-11-12 diciembre	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + TÉ + 01PAN	SOPA DE POLLO + GUSO DE LENTEJA CON BISTECK DE RES,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSION
13-14-15 diciembre	ZARZA DE CABEZA DE CHANCHO,PAPA + CAFÉ + 01 PAN	SOLTERO DE QUESO,PAPA SAMCOCHADA + FEFIAN DE POLLO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SALTADO DE VAINITAS CON RES,ARROZ + INFUSION
16-17-18 diciembre	CALDO DE GALLINA + TÉ + 01 PAN	CHUPRE DE CHORROS + PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ESTOFADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
19-20-21 diciembre	CAU CAU DE MONDOMINGO,ARROZ + CAFÉ + 01 PAN	SOPA DE CHICHICA + MELANESA DE POLLO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO,ENSALADA + INFUSION
22-23-24 diciembre	AJIAO DE HABAS,ARROZ + TÉ + 01 PAN	CALDO CRIOLLO + FREJOLINOS CON SECO DE RES,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
25-26-27 diciembre	CALDO DE PATA + CAFÉ + 01 PAN	CHOCLO CON QUESO + CHULETA DE CERDO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	CAU CAU DE POLLO,ARROZ + INFUSION
28-29-30 diciembre	USIRE ARREBIZADA,ARROZ,ENSALADA + TÉ + 01 PAN	TIMPO DE RES + TALLARINES ROJOS CON POLLO+ REFRESCO + FRUTA	LOMO SALTADO,ARROZ + INFUSION
31-01-01	ARROZ A LA CUBANA + TÉ + 01 PAN	CAZUELA DE VERDURAS CON POLLO + CHANCHO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	YUCA ARREBOZADA,ARROZ,ENSALADA+ INFUSION



Lic. Dora Meléndez Lema
 Subcomandante
 C.M.P. 0540

Lic. Patricia del Acute Vela
 INSTRUCTORA
 C.M.P. 0515

Lic. Dora Meléndez Lema
 Subcomandante
 C.M.P. 0540

ALIMENTO	gr/por (g)	ENERGIA kcal %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	NUTRIENTES POR 100g			TOTAL, kcal
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Ollaquito con charqui, arroz + café + 01 pan									
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.04	0.13	0.21
Clavo de olor	0.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Canela entera	0.00	54.00	0.01	0.00	0.23	0.02	0.0219	0.81	0.85
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de lebranca o	30.00	100.00	2.80	0.09	21.54	11.52	0.81	85.16	95.49
Charqui	30.00	80.0	0.03	0.00	0.32	0.13	0	1.27	1.40
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	6.89	0.730	73.14	80.77
Olucos	100.00	91.00	1.00	0.09	13.01	4.00	0.819	52.05	56.86
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.43	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aji colorado seco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Cebolla de cabeza	20.00	97.00	0.19	0.03	1.51	0.75	0.24	8.08	7.05
					V.C. DESAYUNO				710.26
					% DIST. DESAYUNO				25.68
ALMUERZO: Cazuela de pollo, Puro de papa con asado de res, arroz, refresco y fruta									
Carné de Pollo Ent	60.0	70.00	8.65	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.28	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.61	3.16	0.50	7.23	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.08	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	50.00	82.00	0.86	0.04	9.14	3.44	0.37	38.57	40.39
Carné de res pul	150.0	90.00	28.76	2.16	0.00	115.02	19.44	0.00	134.46
Cebolla de cabeza	30.0	69.00	0.25	0.04	2.03	1.01	0.324	8.14	9.47
Papa blanca	250.0	80.0	4.20	0.20	44.60	16.80	1.8	178.40	197.00
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	5.60	14.58	8.72	28.90
Margarina vegetal	5.00	100.00	0.03	4.10	0.00	0.13	36.9	0.00	37.02
Arroz Pilado o pul	150.0	100.0	13.30	0.75	116.70	49.20	6.75	468.00	527.75
Pimienta molida	0.2	100	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1132	1.95	2.42
Aceite vegetal	6.00	40.00	0.00	2.40	0.00	0.00	21.6	0.00	21.60
Perejil	1.00	50.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.0015	0.13	0.20
Aji colorado seco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Sal	10.50	100.0	0.13	0.05	0.96	0.50	0.4725	3.44	4.42
Sillao	4.50	100.0	0.51	0.43	0.05	2.03	3.888	0.18	6.10
Rocoto	6.00	90.00	0.06	0.03	0.44	0.26	0.24	1.77	2.27
Maíz morado	15.00	100.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.58	45.72	54.69
Limon	10.00	100.00	0.05	0.02	0.87	0.20	0.18	3.68	4.26
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pila	150.00	100.00	0.60	0.30	14.70	2.40	2.70	56.85	63.90
					V.C. ALMUERZO				1247.76
					% DIST. ALMUERZO				44.06
CENA: Arroz chaufa con cerdo + Infusión									
Carné de Cerdo	90	73.00	8.41	8.82	0.00	33.64	79.37	0.00	113.00
Arroz Pilado o pul	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	32.80	4.5	311.20	348.50
Huevo de gallina	10.00	85.00	1.15	0.71	0.15	4.59	6.43	0.51	11.63
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270	0.00	270.00
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Cebolla china (2)	8.00	71.00	0.13	0.02	0.43	0.52	0.2045	1.70	2.43
Pimiento	5.00	83.00	0.08	0.02	0.33	0.25	0.1858	1.28	1.71
Sillao	3.00	100.00	0.34	0.29	0.03	1.38	2.502	0.12	4.07
Kón	0.50	101.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Hierbas	1.50	54.00	0.00	0.01	0.06	0.10	0.0729	0.23	0.40
					V.C. CENA				873.92
					% DIST. CENA				30.86
	VCT (gr.)		92.27	88.85	490.04				
	VCT (kcal.)		388.88	602.71	1965.15				
	VCT (%)		13	18	68				
						V.C.T. MENU			2031.94

Dr. Elizabeth del Rosario Alar
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2078



04-05 - 04 DICIEMBRE 2017									
ALIMENTO	cantidad		PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
	gr/por	%				PROT	GRASAS	CHO	
	g	%	Am (g)	Gr (g)	Ch (g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ, TE + 01 PAN								
Té sin azúcar	3.00	100.0	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de latrepana s	30.00	100.0	2.88	0.09	21.84	12	0.81	86.16	99.49
Ajos	2.00	83.0	0.10	0.01	0.52	0	0.12	2.07	2.67
Arroz pilado o pul	80.00	100.0	2.16	0.09	22.68	8	0.81	80.72	100.17
Carné de pollo en	100.00	85.0	17.51	3.00	0.00	70	27.54	0.00	97.59
Aceite vegetal	20.00	100.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	6.00	100.0	0.07	0.03	0.49	0	0.27	1.97	2.63
Orégano seco	1.00	100.0	0.03	0.01	0.11	0	0.08	0.48	0.58
Papa blanca	100.00	82.0	3.10	0.19	32.91	12	1.33	131.68	146.39
Cebolla de cabeza	40.00	84.0	0.77	0.13	3.62	3	1.21	10.98	14.98
Zanahoria	30.00	87.0	0.18	0.13	3.60	1	1.37	11.21	15.31
Tomate	20.00	90.0	0.20	0.08	1.06	1	0.48	4.24	5.48
Arvejas frescas (4	20.00	47.0	0.83	0.07	2.21	3	0.83	6.84	12.81
Aj colorado seco,	2.00	85.0	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.84
Cilantro	2.00	85.0	0.08	0.02	0.12	0	0.20	0.48	0.90
								VC DES	812.88
								% DES	25.88
ALMUERZO:	MENESTRON+ ESCABECHE DE POLLO ARREGUPENO,CAMOTE, REFRESCO + FRUTA								
Carné de res poch	60.0	75.00	9.99	2.43	0.00	39	21.87	0.00	60.21
Espinaca negra	10.00	85.00	0.36	0.11	0.63	1	1.08	2.50	4.98
Añahaca (4)	10.0	85.00	0.37	0.18	0.93	1	1.38	3.72	6.88
Fideos	40.00	100.00	3.78	0.08	31.38	15	0.72	125.12	140.88
Zapallo marte	10.00	81.00	0.06	0.00	0.52	0	0.15	2.07	2.45
Ajo	6	75.00	0.03	0.01	0.22	0	0.08	0.88	1.07
Papa	4.00	75.0	0.12	0.04	0.34	0	0.32	1.37	2.18
Nabo	4.00	75.00	0.03	0.01	0.16	0	0.08	0.65	0.84
Palmas frescas	30.00	40.00	1.34	0.10	3.11	5	0.68	12.40	18.72
Zanahoria	30.00	87.00	0.18	0.13	3.40	1	1.17	9.60	11.41
Papa blanca	100.00	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	4.00	100.00	0.08	0.02	0.33	0	0.19	1.31	1.60
Cebolla de cabeza	6.00	84.00	0.12	0.02	0.38	0	0.19	1.51	2.19
Ajos	2.00	85.00	0.10	0.01	0.52	0	0.12	2.07	2.67
Verduras surtidas	6.00	85.00	0.20	0.03	0.28	1	0.27	1.11	2.19
Carné de pollo en	180.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.12
Ajos	3.00	85.00	0.14	0.02	0.78	1	0.18	3.10	3.88
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.38	2.92	3.97
Camote marte (2	200.00	80.00	2.24	0.48	41.12	9	4.33	164.48	177.76
Cebolla de cabeza	50.00	84.00	0.97	0.17	3.15	4	1.51	12.60	17.98
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Arvejas frescas (4	40.00	47.00	1.33	0.11	3.53	5	1.00	14.14	20.49
Vanitas (2)	45.00	81.00	0.87	0.11	2.93	3	0.98	11.81	16.29
Zanahoria	40.00	87.00	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.31
Coliflor	100.00	85.00	3.40	0.17	67.49	14	1.53	293.06	285.05
Plátano de seda	100.00	68.00	1.53	0.21	21.42	6	2.75	85.88	94.55
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	19.98	0	0.00	78.84	78.84
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
								VC ALM	1389.73
								%ALM	43.78
CENA:	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + INFUSION								
Carné de Pollo En	80.00	85.00	14.21	2.45	0.00	56	23.03	0.00	79.06
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Ajos	1.00	85.00	0.05	0.01	0.28	0	0.08	1.03	1.29
Arroz pilado o pul	80.00	100.00	2.16	0.09	22.68	8	0.81	80.72	100.17
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.09	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Pimienta molida	1.00	100.00	0.06	0.00	0.64	0	0.72	2.64	3.00
Cebolla de cabeza	40.00	84.00	0.47	0.07	3.80	2	0.90	15.19	17.67
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	0.90	7.59
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Peruaji	3.00	85.00	0.12	0.02	0.17	0	0.18	0.88	1.31
Arvejas frescas (4	30.00	47.00	1.00	0.08	2.65	4	0.78	10.80	15.37
Zanahoria	30.00	87.00	0.19	0.15	2.60	1	1.37	11.21	13.31
Aj colorado seco,	2.00	85.00	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.84
Herbes	3.00	100.00	0.09	0.03	0.21	0	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC CEN	966.83
								%CEN	30.82
			113.28	77.88	584.48				
			483.92	693.41	2817.82				
			14.32	21.81	83.77				
					160.90				
								VCT. MENU	3164.25

[Firma]

[Firma]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alon
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3078



07 - 08 - 09 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/por	CONSUMO	PROT	GRASA	CHO	NUTRIENTES PRINCIPALES			TOTAL ALI.
	(g)	%				An (g)	(g)	(g)	
DESAYUNO: Café blanco - Café + 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.00	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.18
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	18.77	0.00	0	78.64	78.64
Pan de telera o c	30.00	100.00	2.88	0.09	21.57	11.52	0.81	88.16	98.49
Carné de Pollo En	100.00	100.00	20.60	3.00	0.00	82.40	32.4	0.00	114.80
Arroz Pilado o puli	40.00	100.00	3.28	0.28	31.12	13.12	1.80	124.48	138.40
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Apio	10.00	75.00	0.08	0.03	0.36	0.21	0.136	1.44	1.79
Poro	12.00	88.00	0.21	0.08	0.80	0.68	0.3702	2.41	3.83
Carbanzo crudo	15.00	80.00	3.59	0.82	8.11	10.37	7.4115	32.48	50.23
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.58	18.28	8.69	0.738	73.14	80.77
Yuca blanca	70.00	70.00	0.38	0.10	18.28	1.57	0.882	77.03	79.48
Chufa blanco	30.00	80.00	0.14	0.00	1.32	0.54	0	5.28	5.82
Pimienta entera	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.28	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cabeza	15.00	87.00	0.14	0.02	1.14	0.58	0.1808	4.34	5.28
Ajoe	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Verduras surtidas	8.00	80.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
					V.C. DESAYUNO				882.26
					% DIST. DESAYUNO				38.94
ALMUERZO: Sopa de quinua + Mondongo a la italiana, arroz, refresco + fruta									
Carné de res pech	40.00	85.00	10.88	0.82	0.00	43.45	7.34	0.00	50.80
Zapallo macra	30.00	47.00	0.18	0.00	0.00	0.38	0.25	3.81	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.23	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	88.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.29	1.20	1.92
Nabo	6.00	66.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	20.00	30.00	0.79	0.08	1.81	3.16	0.50	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.43	0.38	0.71	5.81	6.90
Quinua Cruda	30.00	100.00	2.72	1.18	13.28	10.88	10.44	53.04	74.36
Papa blanca	150.00	89.00	2.88	0.13	28.43	10.71	1.15	113.73	125.59
Mondongo de res	180.00	100.00	35.36	5.25	1.50	181	47.25	8.00	194.65
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.84	2.11
Aj verde (2)	15.00	85.00	0.24	0.11	1.09	1	0.98	4.73	6.08
Papa blanca	200.00	83.00	3.44	0.18	38.57	14	1.48	146.28	161.54
Cebolla de cabeza	80.00	84.00	1.56	0.27	5.04	8	2.43	20.18	28.78
Anejas frescas (4)	30.00	47.00	1.00	0.08	2.48	4	0.76	10.60	15.37
Zanahoria	40.00	87.00	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.21
Tomate	20.00	89.00	0.18	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.48
Polillo	1.00	100.00	0.01	0.00	0.10	0	0.01	0.59	0.63
Pimienta molida	0.50	100.00	0.04	0.04	0.32	0	0.36	1.27	1.80
Peruñil	3.00	85.80	0.12	0.02	0.17	0	0.16	0.68	1.31
Chardo	3.00	85.00	0.08	0.03	0.18	0	0.30	0.71	1.38
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manzana	150.00	80.00	0.38	0.12	17.52	1	1.09	75.98	72.80
								VC ALM	1187.87
								%DIST	40.12
CENA: Pollo a la olla, arroz + infusion									
Carné de Pollo En	100.00	70.00	14.43	2.82	0.00	57.48	22.88	0.00	80.36
Arroz Pilado o puli	80.00	100.00	7.38	0.48	70.02	28.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajoe	4.00	80.00	0.18	0.03	0.87	0.72	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.86	0.54	3.04	5.05
Tomate	30.00	80.00	0.22	0.08	1.18	0.86	0.49	4.64	5.99
Peruñil	18.00	50.00	0.24	0.04	0.33	0.66	0.32	1.30	2.58
Cebolla de cabeza	60.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2.25	0.72	18.17	21.15
Aj colorado seco	1.00	68.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.48	1.60	2.28
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Hierbas	3.00	64.00	0.06	0.02	0.11	0.20	0.15	0.45	0.80
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
								V.C. CENA	935.75
								% DIST. CENA	31.34
			106.94	112.12	388.28				
			423.74	1009.12	1883.11				
			14.19	33.88	82.81	100.00			
								VCT. MENU	2985.88

Dr. Ricardo del Rosario Alvarado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3079



10 - 11 - 12 DECEMBRE

ALIMENTO	grapes	carotenos	PROT	GRASA	CHO	PROT	GRASAS	CHO	
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)				
DESAYUNO: Revuelto de acelga, arroz + la y el pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.51	86.16	98.49
Acelgas, hojas de	80.00	75.00	0.05	0.01	0.13	0.21	0.06	0.51	0.78
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.06	32.40	54.00	2.64	79.04
Leche evaporada	15.00	100.00	1.00	1.23	1.64	4.20	10.54	6.54	21.66
Huevo de gallina	15.00	88.00	1.90	1.23	0.26	7.94	11.11	1.05	20.11
Cebolla de cabeza	30.00	87.00	0.47	0.07	3.79	1.80	0.60	15.14	17.6
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	6.80	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.06	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.00	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Perejil	4.00	60.00	0.10	0.01	0.13	0.38	0.13	0.52	1.00
Tomate	20.00	64.00	0.09	0.02	0.48	0.35	0.19	1.86	2.40
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.38	0.58	0.54	3.94	5.05
						V.C. DESAYUNO			874.32
						% DISTR. DESAYUNO			27.87
ALMUERZO:Sopa de Pollo, Guiso de lenteja con bistek , ensalada , arroz + refresco + fruta									
Carne de Pollo En	80.00	75.00	9.27	1.62	0.50	37	14.58	0.00	51.66
Apio	8.00	75.00	0.04	0.01	0.39	0.17	0.11	1.16	1.43
Poro	8.00	68.00	0.14	0.04	0.40	0.57	0.36	1.61	2.56
Fideos	15.00	100.00	1.41	0.03	11.73	5.64	0.27	40.92	52.83
Nabo	8.00	68.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.06	2.42
Papa blanca	50.0	82.00	0.86	0.04	9.14	3.44	0.37	36.57	40.39
Lentejas	120	80.00	21.70	0.96	56.50	86.76	6.04	234.24	329.66
Carne de res	100.0	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	98.60
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	48.20	6.75	496.00	522.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza	40.00	87.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.48	12.11	14.10
Tomate	30.00	69.00	0.24	0.05	1.25	0.65	0.53	5.11	6.59
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	4.00	80.00	0.22	0.03	1.20	0.60	0.29	4.82	5.99
Refresco	4.00	90.00	0.04	0.02	0.30	0.17	0.18	1.18	1.52
Maracuyá	20.00	100.00	0.18	0.02	3.18	0.72	0.18	12.64	13.94
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Naranja	150.0	80.00	0.72	0.24	12.12	3.68	2.16	48.46	53.52
						V.C. ALMUERZO			1338.34
						% ALMUERZO			42.36
CENA: SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSIÓN									
Carne de res pulp	65.0	100.00	13.65	1.04	0.00	55	9.36	0.00	64.74
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	5.00	85.00	0.24	0.03	1.28	1	0.31	6.17	6.43
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0	0.16	1.73	2.14
Poro	12.00	75.00	0.24	0.07	0.68	1	0.65	2.74	4.36
Nabo	12.00	75.00	0.05	0.02	0.32	0	0.16	1.30	1.67
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Papa blanca	95.0	82.00	1.38	0.07	14.63	5.51	0.59	58.52	64.62
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.18	62.56	30	1.44	220.24	281.76
Orégano seco	3.00	100.00	0.05	0.02	0.34	0	0.14	1.36	1.68
Tomate	25.00	60.00	0.20	0.05	1.08	1	0.45	4.28	5.48
Cebolla de cabeza	60.00	84.00	0.71	0.10	5.70	3	0.91	22.78	26.51
Verduras surtidas	5.00	85.00	0.20	0.03	0.28	1	0.27	1.11	2.19
Hierbas	3.00	100.00	0.09	0.03	0.21	0	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.26	157.26
								VC CEN	948.86
								%DISTR	30.96
		VCT GR	117.87	61.67	533.46				
		VCT KGA	470.87	855.06	2133.79				
		VCT %	14.90	17.57	67.54			VCT ME	3189.1

TLC


Lic. Gladys del Rosario Acosta Cruz
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3079



13 - 14 - 15 DICIEMBRE

ALIMENTO	g/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	NUTRIENTES POR NUTRIENTE			TOTAL DIET.	
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO		
DESAYUNO: Zarza de Cabeza, papa , Café , pan										
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.18	
Pan de libranza d	35.0	100.00	2.58	0.09	21.54	11.52	0.81	88.18	98.49	
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.4	0.00	0.00	137.62	137.62	
Carné de Cerdo	150.0	100.00	21.65	22.65	0.00	86.40	203.85	0.00	290.25	
Acetate vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00	
Vinagre	1.65	100.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.1485	0.33	0.48	
Pimienta molida	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.38	1.27	1.80	
Tomate	25.00	90.00	0.18	0.05	0.57	0.72	0.405	3.67	5.00	
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.19	7.57	3.75	1.208	50.30	58.24	
Sal	11.00	100.00	0.13	0.06	0.00	0.53	0.495	3.61	4.63	
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10.33	1.107	109.72	121.16	
Rocoto	3.00	90.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.12	0.88	1.14	
					V.C. DESAYUNO				839.96	
					% DIST. DESAYUNO				25.49	
ALMUERZO:Soltero de queso, papa sancochada + Pajon de pollo,arroz,refrescos y fruta										
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	33.60	81.00	3.90	118.56	
Habas frescas	40.00	30.00	1.58	0.11	3.63	6.33	1.01	14.50	21.84	
Zanahoria	50.00	79.00	0.24	0.20	3.63	0.95	1.78	14.54	17.26	
Maíz Fresco: Chor	60.00	57.00	1.13	0.27	6.51	4.51	2.48	28.03	45.01	
Cebolla de cabeza	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.48	12.11	14.10	
Acetate vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00	
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.03	0.15	0.00	0.27	0.60	0.87	
Peruñi	1.00	50.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.03	0.13	0.26	
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33	
Carné de Pollo En	160.00	70.00	23.07	4.03	0.00	92.29	36.29	0.00	128.58	
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	48.20	6.75	468.90	522.75	
Acetate vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00	
Cebolla de cabeza	50.00	67.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.82	
Tomate	30.00	80.00	0.24	0.05	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59	
Aji colorado seco,	2.00	66.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.5647	3.19	4.53	
Mani crudo, con p	8.00	71.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.03	34.14	
Sal	11.25	100.00	0.13	0.05	0.02	0.54	0.50	3.67	4.72	
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.50	
Ajos	4.00	89.00	0.22	0.03	1.20	0.69	0.29	4.82	5.88	
Rocoto	5.80	90.00	0.06	0.03	0.43	0.25	0.23	1.71	2.20	
Limón	3.00	100.00	0.02	0.01	0.29	0.00	0.05	1.16	1.38	
Maracuyá	25.00	100.00	0.23	0.03	3.86	0.90	0.23	15.80	16.93	
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.84	78.84	
Naranja	155.0	90.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52	
					V.C. ALMUERZO				1404.59	
					% ALMUERZO				43.08	
CENA: Saltado de vainitas con res,arroz,infusion										
Carné de res pul	80.0	100.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.04	0.00	59.76	
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.32	4.05	280.00	313.65	
Acetate vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00	
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.00	0.97	0.72	0.23	3.88	4.84	
Vainitas (2)	35	92.00	0.77	0.10	2.61	3	0.87	10.43	14.36	
Zanahoria	25.00	70.00	0.12	0.10	1.82	0.474	0.88	7.27	8.63	
Papa blanca	200.00	82.00	3.44	0.16	36.57	13.78	1.48	148.29	181.54	
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.85	0.81	5.90	7.58	
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99	
Cebolla de cabeza	65.00	67.00	0.61	0.06	4.92	2.44	0.78	19.88	22.91	
Aji colorado seco,	6.00	66.00	0.29	0.32	2.35	1.14	2.88	9.58	13.59	
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13	
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62	
						V.C. CENA				1024.63
						% DIST.CENA				31.43
			106.56	121.51	436.06					
			422.34	1091.59	1744.36					
			12.98	33.54	83.60					
					180.00					
						VCT. MENU				3280.18



15 - 17 - 18 DICIEMBRE

ALIMENTO	grajos	comestibil a	PROT	GRASA	CHO	energ por 100gras			energ total
	(g)	%	Am. gr	gr	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
	DESAYUNO: Café de gelina , Té , pan								
Carne de gelina	100.00	85.00	17.87	1.40	0.00	71	13.35	0.00	84.07
Ajo	5.00	85.00	0.87	0.04	1.44	1.09	0.34	5.78	7.16
Apio	10.00	85.00	0.87	0.02	0.40	0.37	0.17	1.82	2.20
Poro	10.00	80.00	0.24	0.07	0.08	0.37	0.05	2.74	4.20
Nabo	10.00	80.00	0.55	0.02	0.02	0.22	0.16	1.30	1.87
Papa blanca	180.0	85.00	3.55	0.17	36.13	14.35	1.54	152.53	188.44
Fideos salado	100.00	100.00	8.50	0.10	60.00	35.00	0.00	278.40	313.30
Sal	10.00	100.00	0.12	0.00	1.40	0.88	0.01	5.50	7.58
Almendra entera	1.00	100	0.08	0.08	0.94	0.34	0.72	2.54	3.60
Glutamato monoso	0.30	100.00	0.03	0.00	0.20	0.13	0.00	1.04	1.17
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pol. de lactancia n	30.0	100.00	2.88	0.08	21.54	11.52	0.01	86.10	90.49
Verduras partidas	5.00	85.00	0.23	0.03	0.31	0.51	0.30	1.24	2.43
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.54	0.00	0.00	98.30	98.30
						V.C. CENA			886.88
						% DIST. CENA			27.87
ALMUERZO: Chape de chorizo,Pescado frito,arroz, ensalada, refresco + fruta									
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Chorizo	50.0	86.00	0.17	0.00	1.52	0.00	0.00	8.47	7.13
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.60	2.18	5.00	14.35	8.72	20.80
Arroz Pilado o pulo	20.00	100.00	1.64	0.10	15.54	8.56	0.90	62.24	69.75
Ajo	2.00	80.00	0.08	0.01	0.48	0.30	0.12	1.00	2.42
Aj. colorado seco	1.00	52.00	0.04	0.04	0.21	0.10	0.37	1.22	1.72
Apio	4.00	75.00	0.02	0.01	0.14	0.08	0.05	0.50	0.71
Poro	3.00	80.00	0.05	0.02	0.15	0.21	0.14	0.00	0.98
Nabo	3.00	80.00	0.01	0.00	0.06	0.00	0.02	0.19	0.25
Zapallo mayor	20.0	47.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.25	0.01	4.28
Zanahoria	20.00	75.00	0.00	0.08	1.45	0.30	0.71	0.01	4.60
Papa blanca	80.0	80.00	1.26	0.07	14.80	5.51	0.59	68.52	84.82
Habas frescas	30.00	35.00	1.19	0.06	2.72	4.75	0.78	10.89	18.38
Mato Fresco, Choc	30.00	57.00	0.50	0.14	4.75	2.20	1.33	19.02	22.50
Queso pasta	10.00	100.00	2.80	3.00	6.20	11.20	27.00	1.32	38.52
Cebolla de cabeza	30.0	70.00	0.20	0.04	2.37	1.18	0.38	9.48	11.05
Huevo de gelina, +	15.00	80.00	1.80	1.23	0.20	7.94	11.11	1.04	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.08	0.88	0.54	3.94	5.00
Huacatay	4.00	54.00	0.11	0.02	0.17	0.43	0.15	0.88	1.20
Pescado	100.0	100.00	34.55	8.24	0.40	130.34	54.16	1.60	196.32
Ajo	2.00	80.00	0.08	0.01	0.48	0.30	0.12	1.00	2.42
Sal	10.00	100.00	0.12	0.00	0.02	0.48	0.40	3.28	4.21
Arroz Pilado o pulo	100.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	484.80	523.75
Cebolla de cabeza	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3.00	8.90	24.23	26.19
Tomate	40.00	80.00	0.29	0.07	1.59	1.18	0.85	8.10	7.99
Aj. colorado seco	3.00	88.00	0.14	0.14	1.20	0.57	1.40	4.79	6.79
Aceite vegetal	2.00	100.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Orégano seco	0.30	84.00	0.00	0.00	0.03	0.02	0.01	0.13	0.16
Vinagre	10.50	100.00	0.00	0.17	0.83	0.00	1.40	3.20	4.79
Harina de trigo	20.00	100.00	2.10	0.40	14.90	8.40	3.60	59.60	71.84
Cebada con calaca	4.40	100.00	0.48	0.12	0.08	1.82	1.07	20.22	23.11
Manzana	150.00	100.00	0.45	0.15	21.80	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
						V.C. ALMUERZO			1938.41
						% DIST. ALMUERZO			47.48
CENA: Estofado de pollo + arroz + infusión									
Carne de Pollo Ent	100.0	70.00	14.42	2.22	0.00	57.00	22.68	0.00	80.38
Arroz Pilado o pulo	80.0	100.00	7.28	0.45	70.00	29.52	4.05	280.00	313.65
Papa blanca	150.00	87.00	2.11	0.10	22.41	8.44	0.80	80.89	93.00
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajo	4.00	80.00	0.16	0.03	0.57	0.72	0.23	3.99	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.08	0.88	0.54	3.94	5.00
Tomate	30.00	80.00	0.23	0.05	1.10	0.80	0.46	4.64	5.69
Aveses frescas (f)	20.00	64.00	0.77	0.00	2.03	3.07	0.2032	8.12	11.77
Cebolla de cabeza	60.00	67.00	0.50	0.00	4.54	2.25	0.72	18.17	21.15
Aj. colorado seco	1.00	88.00	0.02	0.02	0.40	0.19	0.48	1.60	2.20
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.30
Habas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0.20	0.15	0.48	0.80
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.39	0.00	0.00	141.55	141.55
						V.C. CENA			786.78
						% DIST. CENA			24.73
			124.18	52.51	383.18				
			496.71	472.83	2212.71				
			15.81	14.88	66.54	133.88			
						VCT. MENU			3162.88

[Firma]

[Firma]
Unidad del Rosario Alcora Corp.
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3079



ALIMENTO	gr/por (g)	convertido a %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	CAU- CAU DE MONDONGO CON ARROZ + CAFE + 01 PAN								
Café sin azúcar	4.00	100.0	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de leonera c	30.00	100.0	2.88	0.09	21.84	12	0.81	86.16	98.49
Arroz pilado o puli	90.00	100.0	2.16	0.09	22.68	9	0.81	90.72	100.17
Ajos	1.00	85.0	0.05	0.01	0.26	0	0.06	1.03	1.29
Mondongo de res	100.00	50.0	8.45	1.75	0.50	34	15.75	2.00	51.55
Aceite vegetal	20.00	100.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.0	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	1.00	100.0	0.02	0.01	0.11	0	0.00	0.45	0.56
Papa blanca	150.00	92.0	2.90	0.14	90.77	12	1.24	120.10	135.60
Cebolla de cabeza	60.00	64.0	1.16	0.20	3.78	5	1.81	15.12	21.57
Zanahoria	40.00	67.0	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.21
Avejas frescas (4	30.00	47.0	1.00	0.08	2.65	4	0.70	10.60	15.37
Aji colorado seco	2.00	85.0	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.69
								V.C. DES	763.66
								% DIST	25.91
ALMUERZO: Sopa de chochoca+ Milanesa de pollo,arroz, ensalada y refresco + fruta									
Carne de res ped	60.0	80.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.81	0.00	47.81
Chochoca de Maiz	50.00	100.00	0.36	0.00	3.43	1.40	0	13.72	15.12
Zapallo macre	40.00	47.00	0.13	0.04	1.20	0.53	0.34	4.81	5.68
Ajo	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	68.00	0.04	0.01	0.10	0.14	0.10	0.40	0.64
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	18.29	6.89	0.74	73.14	80.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Habas frescas	20.00	35.00	0.99	0.07	2.27	3.96	0.63	9.07	13.65
carne de pollo per	150.0	70.00	20.16	3.05	0.00	80.64	27.41	0.00	108.05
Arroz Pilado o puli	150.0	98.00	12.00	0.74	114.37	48.22	6.62	457.46	512.30
Sal	10.00	100.00	0.12	0.00	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	20.00	80.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Vinagre	1.50	100.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.14	0.30	0.44
Pan asco molido	20.00	100.00	2.20	0.56	16.60	8.80	5.04	68.00	70.94
Pimienta molida	0.15	100	0.01	0.01	0.10	0.05	0.11	0.38	0.54
Cominos	0.15	100	0.01	0.00	0.12	0.02	0.00	0.46	0.50
Ajos	2.60	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.13	1.86	2.42
Aji colorado seco	0.70	68.00	0.03	0.04	0.28	0.13	0.33	1.12	1.59
Cebolla de cabeza	43	67.00	0.40	0.06	3.25	1.61	0.62	13.02	15.15
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	7.94	11.11	1.06	28.11
Berrochaca reliz	40.0	80.0	0.54	0.03	3.04	3.18	0.39	12.16	14.62
Zanahoria	65.00	79.00	0.26	0.22	4.00	1.04	1.94	15.89	18.99
Manzana de agua	52.60	100.00	0.16	0.05	7.68	0.63	0.47	30.72	31.82
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Pólvora de soda	150.0	88.00	1.53	0.31	21.42	6.12	2.79	80.68	94.55
								V.C. ALMUERZO	1316.73
								% DISTR. ALMUERZO	44.73
CENA:Arroz a la jardinera con pollo + Infusion									
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Arroz Pilado o puli	100.0	100.00	8.20	0.90	77.80	32.80	4.5	211.20	346.90
Aceite vegetal	25.0	100.00	0.00	25.0	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Avejas frescas (4	20.00	64.00	0.86	0.08	2.54	3.83	0.729	10.15	14.72
Zanahoria	35.00	65.00	0.18	0.15	2.74	0.71	1.3385	10.95	13.00
Vainitas (2)	25.00	91.00	0.55	0.07	1.84	2.18	0.6143	7.37	10.17
carne de pollo ped	90.0	70.00	12.10	1.83	0.00	48.38	16.44	0.00	64.83
Tomate	20.00	90.00	0.18	0.06	0.97	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.75	1.206	30.28	35.24
Sal	11.00	100.00	0.13	0.06	0.90	0.53	0.495	3.61	4.63
Lechuga redonda	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2.30	0.7956	3.71	6.81
								V.C. CENA	865.61
								% DISTR. CENA	29.36
	VCT (Gr.)		95.94	73.99	474.61				
	VCT (Kcal.)		389.76	886.88	1898.4				
	VCT (%)		13	23	64	100.00			
								V.C.T. MENU	2948.93

[Firma]
 Centro del Ecuador Alim. Quito
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3019



[12 - 23 - 24 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Ajaco de habas + arroz + Te + 01 pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.56	117.56
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.68	22.40	54	2.64	79.04
Lacha evaporada	20.00	100.00	1.40	1.02	2.18	6.60	14.58	8.72	28.90
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8.27	0.8856	87.77	96.92
Habas frescas	50.00	35.00	1.98	0.14	4.53	7.91	1.26	18.13	27.30
Arroz Pilado o puli	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huacatay	3.00	54.00	0.08	0.01	0.13	0.32	0.12	0.52	0.96
Aj colorado seco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.03	0.73	0.34	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de cabera	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.96	8.09	10.57
						V.C. DESAYUNO			778.58
						% DISTR. DESAYUNO			25.72
ALMUERZO: CALDO CRIOLLO + FREJOL CON SECO DE RES ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Carne de Pollo En	60.00	70.00	8.95	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	25.00	47.00	0.08	0.02	0.78	0.33	0.21	3.01	3.55
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.23	0.13	0.06	0.86	1.07
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.39	0.43	0.29	1.20	1.92
Nabo	6.00	66.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.81	3.16	0.50	7.35	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Fideos	20.00	100.00	1.88	0.04	15.84	7.52	0.36	62.56	70.44
Papa blanca	40.00	75.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.78	29.55
Verduras surtidas	5.00	80.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.25	1.04	2.06
Frijol canario crudo	80.0	100.00	17.52	1.88	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Carne de res pech	150.0	75.00	23.96	1.80	0.00	96.65	16.2	0.00	112.85
Arroz Pilado o puli	160.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49.20	6.75	468.80	532.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Espinaca negra	20.00	85.00	0.48	0.15	0.83	1.90	1.38	3.33	6.61
Cilantro	30.00	57.00	0.56	0.22	1.20	2.26	2.00	4.79	8.05
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0.47	0.89	7.27	8.63
Aj verde (2)	4.10	87.00	0.07	0.02	0.34	0.27	0.20	1.36	1.83
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0.16	0.06	0.97	1.21
Avejas frescas (4)	15.00	64.00	0.58	0.05	1.52	2.30	0.44	6.09	8.93
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Mátano de seda	150.0	58.00	1.31	0.26	16.27	5.22	2.35	73.08	80.65
						V.C. ALMUERZO			1337.50
						% DISTR. ALMUERZO			44.1
CENA: Sopa de pollo + infusión									
Carne de Pollo En	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	57.66	22.66	0.00	80.36
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	6.00	90.00	0.40	0.06	2.19	1.61	0.52	6.76	10.89
Apio	12.00	66.00	0.06	0.02	0.38	0.22	0.14	1.62	1.88
Poro	12.00	100.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.86	3.65	5.81
Nabo	12.00	100.00	0.07	0.02	0.43	0.29	0.22	1.73	2.23
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30.08	1.44	250.24	281.76
Orégano seco	6.00	99.00	0.10	0.03	0.67	0.38	0.27	3.66	3.30
Papa blanca	160.00	80.00	2.68	0.13	28.43	10.71	1.15	113.73	126.59
Cebolla china (2)	15.00	71.00	0.24	0.04	0.80	0.98	0.3834	3.20	4.56
Kiño	0.30	101.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.33
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.56	117.56
						V.C. CENA			911.09
						% DISTR. CENA			30.16
			114.72	68.61	487.62				
			458.87	617.46	1960.5				
			15.16	20.40	64.43				
						VCT. MENU			3027.14

[Firma]

[Firma]
Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978



25-dic

ALIMENTO	grapes (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR ALIMENTICIO EN NUTRIENTES			TOTAL Kcal.
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Café de pata + Café y 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Pan de taberna	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Patas de res	100	100.00	23.70	5.60	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Pero	3.00	80.00	0.06	0.02	0.18	0.26	0.17	0.73	1.16
Aglio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Nabo	3.00	85.00	0.03	0.01	0.09	0.06	0.03	0.37	0.47
Ajos	1.00	100.00	0.06	0.01	0.30	0.22	0.072	1.22	1.51
Maíz pelado, para	25.00	92.00	1.36	0.48	18.01	5.43	4.35	72.04	81.81
Acetate vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.85
Papa blanca	150.00	88.00	2.77	0.13	29.44	11.09	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza	25.00	67.00	0.23	0.03	1.69	0.94	0.3015	7.57	8.81
Chufa blanca	30.00	82.00	0.12	0.00	1.21	0.49	0	4.82	5.21
Verduras variadas	5.00	54.00	0.13	0.02	0.18	0.52	0.1701	0.70	1.39
Aji colorado seco,	2.00	100.00	0.14	0.16	1.17	0.56	1.404	4.70	6.66
						V.C. DESAYUNO			734.30
						% DIST. DESAYUNO			23.81
ALMUERZO: Choclo con queso + Chuleta de cerdo, arroz, ensalada + refresco + fruta									
Queso paria	50.00	100.00	14.00	15.00	1.65	56.00	135.00	6.60	197.60
Maíz Fresco, Choclo	200.00	57.00	3.76	0.91	31.69	15.06	8.21	126.77	150.02
Cerdo de Cerdo	250	73.00	26.28	27.56	0.00	105.12	246.02	0.00	350.14
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.79	49.20	0.75	466.80	622.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.30	0.12	1.95	2.42
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Brócoli (3)	50.00	61.00	1.49	0.27	1.74	5.88	2.4705	6.93	16.40
Vainitas (2)	30.00	61.00	0.66	0.06	2.21	2.62	0.74	8.85	12.20
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Limón	7.00	100.00	0.04	0.01	0.68	0.14	0.13	2.72	3.68
Aji colorado seco,	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	0.76	1.81	6.39	8.06
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	0.03	0.36	3.41	4.40
Cominos	0.40	100	0.02	0.00	0.32	0.06	0.01	1.27	1.34
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.06	0.03	0.07	0.25	0.36
Cebada con clacac	10.00	100.00	0.09	0.16	7.66	2.76	1.82	30.64	35.02
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Limón	10.00	100.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.08	4.25
Papaya	150.0	95.00	0.57	0.14	11.69	2.28	1.28	46.74	60.30
						V.C. ALMUERZO			1474.73
						% DISTR. ALMUERZO			47.81
CENA: Cau cau de pollo, arroz + infusion									
Arroz Pilado o pul	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.06	313.65
Ajos	0.50	80.00	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.48	0.60
Acetate vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	120.0	100.00	2.57	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	116.20
Cerdo de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.98	10.57
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.06
Perejil	3.20	100.00	0.15	0.02	0.21	0.61	0.20	0.83	1.65
Arvejas frescas (4	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	3.83	0.73	10.16	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Aji colorado seco,	1.00	68.00	0.06	0.05	0.40	0.19	0.48	1.60	2.26
Herbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
						V.C. CENA			875.58
						% DISTR. CENA			26.39
	VCT (Gr.)		118.23	87.48	456.09				
	VCT (kcal.)		472.81	767.3	1824.35				
	VCT (%)		15	26	55				
						V.C.T. MENU			3084.61

[Firma]

[Firma]
 Dr. Daniel del Riego, BSc
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3079



25 - 27 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/por (g)	constituyente %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	NUTRIENTES POR 100 G			TOTAL Kcal
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Caldo de papa + Café y 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.00	0.10	0.16
Pan de libranza o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Papas de res	100	100.00	23.70	5.80	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Poro	3.00	80.00	0.86	0.02	0.18	0.26	0.17	0.73	1.16
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.08	0.06	0.69	0.73
Nabo	3.00	85.00	0.02	0.01	0.09	0.06	0.05	0.37	0.47
Ajos	1.00	100.00	0.06	0.01	0.30	0.22	0.072	1.22	1.51
Maíz pelado, para	25.00	92.00	1.36	0.48	18.01	5.43	4.35	72.04	81.81
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.66
Papa blanca	150.00	88.00	2.77	0.13	29.44	11.09	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza	25.00	67.00	0.23	0.03	1.88	0.84	0.3015	7.57	8.61
Chufa blanco	30.00	83.00	0.12	0.00	1.21	0.49	0	4.82	5.31
Verduras surtidas	5.00	54.00	0.13	0.02	0.18	0.52	0.1701	0.70	1.39
Aji colorado seco,	2.00	100.00	0.14	0.18	1.17	0.56	1.404	4.70	6.60
						V.C. DESAYUNO			734.30
						% DIST. DESAYUNO			25.60
ALMUERZO: Choclo con queso + Chuleta de cerdo, arroz, ensalada + refresco + fruta									
Queso paria	50.00	100.00	14.00	15.00	1.85	56.00	135.00	6.60	197.60
Maíz Fresco, Chor	100.00	57.00	1.88	0.48	19.85	7.52	4.10	63.38	75.01
Cerdo de Cerdo	150	73.00	15.77	18.53	0.00	63.07	148.81	0.00	211.88
Arroz Pilado o puli	150.00	100.00	12.30	0.73	116.70	49.20	6.75	486.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.48	0.36	0.12	1.95	2.42
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.58	0.38	0.36	2.62	3.37
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Brócoli (3)	60.00	61.00	1.49	0.27	1.74	5.98	2.4705	6.95	15.40
Vainitas (2)	30.00	91.00	0.88	0.08	2.21	2.62	0.74	8.85	12.20
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.38
Limón	7.00	100.00	0.04	0.01	0.68	0.14	0.13	2.72	2.96
Aji colorado seco,	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	0.78	1.91	6.39	9.06
Tomate	20.00	99.00	0.19	0.04	0.89	0.83	0.36	3.41	4.40
Cominos	0.40	100	0.02	0.00	0.32	0.06	0.01	1.27	1.34
Pimentón molido	0.10	100.00	0.01	0.01	0.00	0.03	0.07	0.25	0.26
Cebada con cilantro	10.00	100.00	0.69	0.18	7.06	2.76	1.62	30.64	35.02
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Limón	10.00	100.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Papaya	150.0	95.00	0.57	0.14	11.69	2.28	1.28	46.74	50.30
						V.C. ALMUERZO			1268.46
						% DISTR. ALMUERZO			43.87
CENA: Cau cau de pollo, arroz + infusiones									
Arroz Pilado o puli	90.00	100.00	7.38	0.45	70.07	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	80.00	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	120.0	100.00	2.62	0.12	28.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Cerdo de Pecho En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.88	22.68	0.00	80.36
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.23	0.04	2.27	1.13	0.38	9.08	10.57
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	2.94	3.09
Persejil	3.20	100.00	0.15	0.02	0.21	0.81	0.20	0.83	1.65
Avejas frescas (4)	25.00	54.00	0.95	0.08	2.54	3.83	0.73	10.16	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Aji colorado seco,	1.00	68.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.48	1.60	2.26
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
						V.C. CENA			876.88
						% DISTR. CENA			30.53
	VCT (Gr.)		106.83	76.09	448.24				
	VCT (kcal.)		423.34	884.0	1786.97				
	VCT (%)		18	24	61				
						V.C.T. MENU			2868.34

Dr. Patricia de la Torre Alamo
NUTRICIONISTA
C.N.L.P. 2018



28 - 29 - 30 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/gr (g)	comestible # %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	ELOCALIDAD POR NUTRIENTE			TOTAL KGS
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Ubre arreboza, arroz, ensalada + Té y pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.09	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de labranza o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.01	90.16	90.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Ubre de res (2)	120.0	85.00	14.38	19.58	1.02	57.53	176.29	4.08	237.86
Harina de Maíz	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Cebolla de cabeza	60.00	89.00	0.75	0.11	6.03	2.99	0.0012	24.14	26.09
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.05	6.19	7.99
Lechuga redonda	50.00	78.0	0.51	0.08	0.62	2.03	0.70	3.28	6.01
Huevo de gallina, c	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Sal	20.00	100.00	0.24	0.10	1.64	0.00	0.00	6.56	8.42
Limón	4.00	100.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.59	1.70
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Vinagre	0.50	100.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.05	0.10	0.15
					V.C. DESAYUNO				894.90
					% DISTR. DESAYUNO				26.44
ALMUERZO: Tinto de res, Tallarines rojos con pollo, arroz, refresco y fruta									
Carné de res pech	80.00	80.00	10.32	0.77	0.00	40.96	6.91	0.00	47.81
Chuflo blanco	30.00	90.00	0.14	0.00	1.32	0.54	0	8.29	5.83
Yuca blanca	70.00	70.00	0.39	0.10	18.26	1.57	0.682	77.03	79.48
Arroz Pilado o pul	30.00	100.00	2.48	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	75.00	0.05	0.02	0.36	0.21	0.135	1.44	1.79
Poro	10.00	68.00	0.18	0.05	0.50	0.71	0.4752	2.01	3.19
Col blanca	15.00	68.00	0.12	0.03	0.49	0.53	0.28	1.98	2.70
Carné de Pollo En	180.0	70.00	23.07	4.03	0.00	92.29	59.29	0.00	128.58
Sitao	1.00	100.00	0.11	0.10	0.01	0	0.88	0.04	1.56
Pimienta	35.00	80.00	0.44	0.15	2.24	2	1.31	8.95	12.00
Cebolla china (2)	80.00	71.00	0.62	0.14	2.86	3	1.28	10.65	15.19
Papa blanca	150.0	82.00	2.68	0.12	27.43	10.33	1.11	109.72	121.16
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Fideos tallarin	150.0	80.00	12.83	0.14	93.96	51	1.22	375.84	428.38
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Orégano seco	1.50	94.00	0.02	0.01	0.16	0.09	0.0635	0.64	0.79
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Ají colorado seco,	1.50	52.00	0.05	0.06	0.46	0.22	0.5476	1.83	2.80
Cebolla de cabeza	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.3618	9.09	10.57
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzana	150.00	85.00	0.38	0.13	18.62	1.53	1.15	74.46	77.14
					V.C. ALMUERZO				1368.71
					% DISTR. ALMUERZO				41.83
CENA: Lomo saltado, arroz + infusión									
Carné de res pulc	80.00	100.00	12.78	0.96	0.00	51.12	6.64	0.00	59.76
Cebolla de cabeza	80.00	87.00	0.75	0.11	6.09	3.00	0.06	24.23	28.19
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	1.90	1.07	10.22	13.16
Papa blanca	180.00	85.00	3.21	0.15	34.12	12.85	1.377	136.48	150.71
Arroz Pilado o pul	90.00	100.00	7.36	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.66
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.45	0.36	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	50.00	100.00	0.00	50.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Perejil	2.00	50.00	0.05	0.01	0.07	0.19	0.06	0.26	0.52
Ají colorado seco,	2.00	88.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.95	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	0.58	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Sitao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
					V.C. CENA				992.41
					% DISTR. CENA				30.29
			104.80	113.22	489.35				
			419.60	1919.82	1837.4				
			12.81	31.11	56.89		VGT. MENU		3276.01

Dr. Director del Centro de
NUTRICIONISTA
C.R.P. 2018



31-dic

ALIMENTO	gr/per (g)	comestí- b %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	ALOCACIONES POR NUTRIENTE			TOTAL Kcal
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:Arroz a la cubana + Té + 01 pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de labranza o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Arroz Pilado o puli	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Plátano de seda	100.0	68.00	1.02	0.20	14.28	4.08	1.84	57.12	63.04
Huevo de gallina. e	60.00	98.00	7.94	4.94	1.08	31.75	44.45	4.23	80.44
Tomate	25.00	80.00	0.18	0.05	0.97	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.75	1.206	30.28	35.24
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.95
					V.C. DESAYUNO				851.79
					% DISTR. DESAYUNO				25.17
ALMUERZO:Cazuela de verduras con pollo + Chancho al horno, arroz , ensalada + refresco + fruta									
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.36
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.06	0.88	1.07
Poro	6.00	68.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.29	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	35.00	0.78	0.06	1.81	3.16	0.50	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.08	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	80.00	82.00	1.38	0.07	14.63	5.51	0.59	58.52	64.62
Carne de Pello En	80.0	75.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Nabo	2.00	68.00	0.01	0.00	0.06	0.03	0.02	0.19	0.25
Habas frescas	25.50	35.00	1.01	0.07	2.31	4.03	0.64	9.25	13.92
Maiz Fresco. Choc	40.00	57.00	0.77	0.19	6.47	3.07	1.67	25.66	30.60
Carne de Cerdo	150.00	85.00	18.36	19.25	0.00	73	173.27	0.00	246.71
Arroz Pilado o puli	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cominos	0.15	100	0.01	0.00	0.12	0.02	0.00	0.48	0.60
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.38	0.12	1.95	2.42
Ají colorado seco,	1.00	68.00	0.05	0.06	0.40	0.19	0.48	1.80	2.28
Remolacha raíz	60.0	80.0	0.62	0.06	4.56	3.26	0.43	18.24	21.94
Zanahoria	55.00	79.00	0.26	0.22	4.00	1.04	1.98	15.99	18.99
Manzana de agua	52.60	100.00	0.16	0.06	7.68	0.63	0.47	30.72	31.82
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	82.00	1.85	0.37	25.83	7.38	3.32	103.32	114.02
					V.C. ALMUERZO				1437.38
					% DISTR. ALMUERZO				42.47
CENA:Yuca arrebozada , arroz ,ensalada + infusión									
Yuca blanca	100.00	80.00	0.84	0.16	31.44	2.66	1.44	125.76	129.76
Queso para	25.00	100.00	7.00	7.50	0.63	28.00	67.50	3.30	98.80
Huevo de gallina. e	15.00	98.00	1.98	1.23	0.28	7.94	11.11	1.06	20.11
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.80	22.44	12.60	5.40	89.76	107.76
Arroz Pilado o puli	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.56	1.16	0.65	6.19	7.99
Papinillo o Pepino	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.68
Leche evaporada	15.00	100.00	1.06	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Sal	8.40	100.00	0.10	0.04	0.69	0.40	0.38	2.76	3.54
Aceite vegetal	35.00	80.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
						V.C. CENA			1101.10
						% DISTR.CENA			32.53
			92.88	98.68	532.66				
			371.45	888.16	2130.65				
			11	26	63				
						VCT. MENU			3384.79

Dr. Francisco A. ...
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3878



MENUS DIETAS HIPERTENSION ARTERIAL PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESCAYUNO	ALMUERZO	CENA
Viernes, 01 de Diciembre de 2017	MANANA DE HUEVO + 02 PANES + MANJARI	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAÍZ CON LECHE + EL PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	REFRIGIO + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + REFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEAPIÑA CON VAINILLA +02 PANES + MANJARI	IRRO DE JARALLO- ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + REFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MOSTARDA	GUISO DE POLLO, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + REFUSION
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON FRIJO + 02 PANES + HUEVO SACOCHADO	POLLO ALMENTADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	REFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLAHIN	REVUELTO DE ALBESIA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SACOCHADO, ARROZ + REFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	MANANA DE CEMASA + 02 PANES + MANJARI	PECADO AL HORNO, ARROZ ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE PASADENA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	REFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLAHINES RINDS CON CAMEC MEXICA + REFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 02 PAN CON MANJARI
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SOPA CON VAINILLA +02 PANES + MANJARI	CAUO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + REFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	REFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLAHIN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + REFUSION
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MOSTARDA	POLLO SACOCHADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MANJARI	ARROZ CALABAZA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + REFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	MANANA DE HUEVO + 02 PANES + MOSTARDA	GUISO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE PASADENA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	REFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + REFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOPA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	CEBADA CON VAINILLA +02 PANES + MANJARI	HINO DE JARALLO- ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + REFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MOSTARDA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + REFUSION
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO SACOCHADO	POLLO SACOCHADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLAHIN	REVUELTO DE ALBESIA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SACOCHADO + ARROZ + REFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	MANANA DE CEMASA + 02 PANES + MANJARI	GUISO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE PASADENA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	REFUSION + 02 PANES + SACOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA OLIVA, ARROZ + REFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENTADO DE RES, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEAPIÑA CON VAINILLA +02 PANES + MANJARI	POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	TALLAHINES RINDS CON CAMEC MEXICA + REFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MANJARI	GUISO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + REFUSION
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MOSTARDA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLAHIN	ARROZ CALABAZA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + REFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	MANANA DE HUEVO + 02 PANES + MANJARI	GUISO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE PASADENA CON LECHE + EL PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	REFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	MAZAMORRA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + REFUSION
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AREPA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	REFUSION + 01 PAN CON MANJARI

Dr. David Valderrama Lugo
Nutricionista
C.N.P. 2018

Dr. David Valderrama Lugo
Nutricionista
C.N.P. 2018

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 127 -

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + manjar								
Harina de Hab	25.00	100.00	8.08	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	583.27
								%DIST. D	29.59
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.66	189	76.65	2.62	297.98
Arroz Pilado o	160.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Aji colorado s	3.00	88.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.06	21.68	0.80	0.45	88.70	87.75
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1087.17
								%DIST. D	55.16
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapori	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
								VC DES.	300.41
								%DIST. D	15.24
			89.30	26.55	343.89				
			357.20	238.91	1374.74				
			18.12	12.12	69.75				
					100.00			VCT	1970.85



Dr. Elizabeth del Rosario Uscio Casco
NUTRICIONISTA
C.R.P. 3878

Universidad de la Salle
Facultad de Ciencias Exactas y Naturales
Departamento de Nutrición

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 126 -

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	10.00	68.00	0.20	0.07	0.48	0.82	0.58	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.78	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.89	0	0.00	138.74	138.74
Camote moro	100.0	82.00	1.28	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
									441.80
									20.38

ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.87	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.08	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.82	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.89	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79

VC DES. 1116.18

% DIS ALM. 51.60

CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.60
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.89	0	0.00	138.74	138.74
									609.39
									28.12
			55.13	7.96	434.06				
			220.53	71.68	1738.22				
			10.18	3.31	80.11				
					93.60				
							VCT MEN		2167.16



Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Cejudo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979



HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

-125-

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Avena con leche + 02 panes + queso								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	8.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	8.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	630.53
								%DIST. D	32.23
ALMUERZO:	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pe	60.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.69	6.82	8.72
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50	98.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									930.21
									47.54
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	10.00	68.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.28
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	26.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	395.84
								%DIST. D	20.23
			76.64	35.04	333.67				
			306.57	316.32	1334.69				
			15.67	16.12	68.22				
					100.00			VCT	1956.58



La Hospital de la Cruz
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

La Hospital de la Cruz
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

-124-

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , manjar									
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.88	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clave de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
									592.24
									26.60
ALMUERZO: Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco.	30.00	60.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.18	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
									1073.32
									% DIS ALM. 48.21
CENA Asado de pollo , arroz , infusion									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
									VC DES. 560.62
									%DIST. D 25.18
									72.33 28.18 420.81
									289.31 253.61 1683.26
									13.0 11.4 75.6
									100.00 V.C.T. MENU 2226.18



Dr. Ricardo E. Fierro, C. de Especialidad
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

Dr. Ricardo E. Fierro, C. de Especialidad
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

123

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
									490.00
									26.62
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Acetite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1072.92
								% DIS ALM.	58.28
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	8.00	66.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								V.C . CENA	278.02
								% DIST.CENA	15.10
			73.73	33.01	312.23				
			294.93	297.09	1248.93				
			16	16	68				
								VCT. MENU	1840.95



Dr. Rafael G. Pardo Alvarado
NUTRICIONISTA
CIP 123

Dr. Gaudencio
Nutricionista

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado									
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	482.14
								%DIST. D	27.40
Almuerzo: Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco									
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado cocido	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Maní crudo, cocido	10.00	95.00	2.28	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de carne	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	98.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de sata	160.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	899.35
									51.11
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	21.50
			76.16	34.39	286.42				
			304.59	309.50	1145.69				
			17.31	17.59	65.10				
					100.00			VCT	1759.78



Dr. Elizabeth del Rosario Abreu Cordero
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3979

Dr. Carlos Teodoro
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3979

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

121

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	562.70
								%DIST. D	27.99
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				917.20
					% DISTR. ALMUERZO				45.63
CENA:	Pollo sancochado , arroz e Infusion								
Carne de Poli	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.63
									530.29
									26.38
			55.88	30.43	378.19				
			223.60	273.91	1512.78				
			11.12	13.63	75.26				
					100.00			VCT MEN	2010.19



Dr. Elizabeth del Rosario A. G. G. G.
NUTRICIONISTA
CNP 2078

Dr. Carlos A. G. G. G.
NUTRICIONISTA
CNP 2078

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

-120-

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 92 panes + manjar								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	684.92
								%DIST. D	30.09
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	260.00	66.00	39.92	7.21	0.65	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.69	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
								VC DES.	974.82
								%DIST. D	50.15
CENA:	Mazamorra de maízena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.06	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.62	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.06	43.35
									384.23
									19.77
			78.37	24.90	351.60				
			313.50	224.07	1406.41				
			16.1	11.5	72.3				
					100.00				1943.97



Lic. Elizabeth del Rosario Abreu Coupo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

[Signature]
NUTRICIONISTA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

-109-

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									23.38
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapora	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado a	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1014.52
								% DIS ALM.	56.49
CENA Tallarines rojos con carne molida + infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.86	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									361.44
								%DIST. D	20.13
			48.80	5.52	387.74				
			195.19	49.68	1550.94				
			10.87	2.77	86.36				
					100.00				
								VCT	1795.82



Dr. Edilberto Ríos, Soto López
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

Dr. Edilberto Ríos, Soto López
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 118 -

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestibil	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.66	213.40
									665.81
									28.76
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta									
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresc	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	86.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresc	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.98	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									VC Alm
									1271.63
									% Dist
									54.93
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
									VC DES
									377.49
									%DIST. D
									16.31
			85.34	48.15	385.06				
			341.36	433.38	1540.19				
			14.7	18.7	66.5				
					100.00				VCT
									2314.93



Dr. Alondra del Puente Alvarado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2016

Dr. Alondra del Puente Alvarado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2016

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 15 -

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	comestibi	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , manjar								
Semola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	611.72
								%DIST. D	27.85
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	80.00	100.00	6.58	0.40	62.24	26.24	3.80	248.96	278.80
Apio	12.00	75.00	0.08	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Porro	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.766	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.83	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Cebolla de ca	60.00	82.00	0.69	0.10	6.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Verduras surt	8.00	92.00	0.35	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
								VC Alm	887.88
								% Dist	40.42
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	30.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.83
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.61	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	697.07
								%DIST. D	31.73
			82.66	26.08	407.92				
			330.23	234.75	1631.68				
			16.0	10.7	74.3				
					100.00			V.C.T. MENU	2196.66



Dr. Elizabeth del Rosario Alvarado Caspi
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3078

Dr. Carlos
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3078

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

716-

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.48	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	566.07
								%DIST. D	27.30
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.87	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Polv	150.0	80.00	18.54	3.24	0.00	74	29.16	0.00	103.32
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	78.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1078.01
								% DIS ALM.	52.00
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Carne de Polv	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Fideos	60.00	65.00	3.67	0.08	30.50	15	0.70	121.99	137.36
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.87	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	429.22
								%DIST. D	20.70
			72.81	32.21	373.05				
			291.25	289.86	1492.20				
			14.06	13.98	71.97				
					100.00			VCT	2073.30



[Signature]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado Ortiz
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3979

[Signature]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado Ortiz
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3979

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 115 -

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + margarina									
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina vegetal	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	657.13
								%DIST. D	34.61
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco									
Arroz Pilado cocido	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Pimienta	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	863.25
									45.47
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	8.00	64.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	19.92
			66.36	41.83	314.19				
			265.42	376.47	1256.77				
			14.0	19.8	66.2				
					100.00			VCT	1898.67



[Firma]
 M. Alejandra del Encanto Alvarado Cordero
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 20178

[Firma]
 M. Alejandra del Encanto Alvarado Cordero
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 20178

— 44 —

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con piña + 92 panes + manjar								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									573.89
									24.41
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	5.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Calabaza	350.0	79.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.84	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	36.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
									1062.30
								% DIS ALM.	45.18
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Poli	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									715.03
									30.41
			67.70	46.24	416.06				
			270.78	416.20	1664.24				
			11.62	17.70	70.78				
					100.00			VCT MEN	2351.22




Dr. J. H. J. van der Vliet, Universiteit
van Amsterdam, Nederland



HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

-113-

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.86	0.30	18.84	79.85	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	522.02
								%DIST. D	28.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA , REFresco + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	88.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	622.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.68
Aj colorado si	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ce	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	16.0	7	2.68	64.09	73.79
								VC DES.	1011.77
								%DIST. D	55.69
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.88	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.06
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapori	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									15.57
			89.01	21.12	326.64				
			320.02	190.08	1306.55				
			17.62	10.46	71.92				
					100.00			VGT MEN	1816.65



[Handwritten signature]
 Jefe de la Unidad de
 Nutrición Clínica
 CAP 018

[Handwritten signature]
 Fecha: 15/12/2017

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

112

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/pier	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.75	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	198.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									420.65
									19.16
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poli	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.62	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	622.75
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.69
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.88	4	1.25	31.46	38.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			1095.33
						% DISTR. ALMUERZO			49.89
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Carne de Poli	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	88.10
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.88	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.46	0	0.71	5.81	6.90
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									679.57
									30.95
			69.18	28.96	414.54				
			276.71	260.66	1658.18				
			12.60	11.07	75.52				
					100.00			VCT MEN	2195.55



Lic. Elizabeth del Rosario Acosta Lago
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Handwritten signature and date: 11/12/17

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 111 -

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuela	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	84.30
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.62	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									511.61
									35.38
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.69
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Porro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.92
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	28.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	556.24
									38.46
GENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza	30.00	100.00	2.68	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	26.16
			85.86	34.44	218.18				
			263.46	309.99	872.71				
			18.2	21.4	60.3				
					100.00			VCT	1446.15



B
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

A

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 110 -

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan ,manjar									
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	15.14	23	28.88	64.56	116.89
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75

592.24

#DIV/0!

ALMUERZO: Hino de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.88	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1073.32
								% DIS ALM.	3416.77

CENA Guiso de fideos , arroz , infusion									
Came de Poli	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Anchoas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.80
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	762.84
								%DIST. D	31.41
			76.32	28.01	467.76				
			305.26	252.08	1871.06				
			12.6	10.4	77.0				
					100.00			VCT	2428.40



[Signature]
 Lic. Elizabeth de Armas GARCIA
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3078

[Signature]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	186.88
									494.09
									24.69
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.48	7.78	9.68
Acelite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1224.34
								% DIS ALM.	61.18
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								VC DES.	282.93
								%DIST. D	14.14
			75.26	26.75	364.90				
			301.04	240.75	1459.58				
			15.04	12.03	72.93				
					100.00			VCT	2001.36



Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado									
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.08
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.08	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.88
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	626.59
								%DIST. D	33.90
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta									
Arroz Piledo c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado s	1.00	85.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de ca	100.00	87.00	0.94	0.13	7.67	4	1.21	30.28	36.24
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									809.70
								% DIS ALM.	43.80
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	412.30
								%DIST. D	22.30
			79.34	33.24	308.02				
			317.38	299.14	1232.06				
			17.17	16.18	68.65				
					100.00			VCT	1848.58



[Signature]
 T. Chabert del Rosario Álvarez Ojeda
 NUTRICIONISTA
 C.R. 3918

[Signature]
 T. Chabert del Rosario Álvarez Ojeda
 NUTRICIONISTA
 C.R. 3918

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	84.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.08	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	88.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	567.83
								%DIST. D	28.27
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	88.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negi	10.00	87.00	0.27	0.08	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.89
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				917.20
					% DISTR. ALMUERZO				45.66
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion								
Carné de Poli	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.48	4.64	5.99
									523.76
									26.07
			55.93	30.67	377.26				
			223.79	276.05	1509.03				
			11.14	13.74	75.12				
					100.00			VCT MEN	2008.79



[Signature]
 Dr. Elizabeth del Rosario en Díaz
 NUTRICIONISTA
 CNP 2879

[Signature]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 406 -

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + manjar								
Cebada harina	38.00	100.00	5.64	0.89	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	584.92
								%DIST. D	24.64
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.88	2.22	226.75
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Acelte vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.38	89.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1387.20
								%DIST. D	58.44
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapori	38.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	401.78
								%DIST. D	16.92
			79.38	59.86	379.41				
			317.51	538.76	1517.64				
			13.38	22.70	63.93			VGT MEN	2373.91
					100.00				



[Signature]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado Goyat
 NUTRICIONISTA
 C.H.P. 2018

[Signature]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DEBAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morat	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									19.40
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Came de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.06	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Anvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.67	12.18	17.68
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
									VC DES. 1123.68
									%DIST. D 51.93
CENA	Pollo a la olla , arroz e infusion								
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.06
Came de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acetite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Aji colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									620.49
									28.67
			73.39	28.86	402.68				
			293.57	269.72	1610.73				
			13.57	12.00	74.43				
					100.00				
								VCT MEN	2164.02



[Signature]
 La Jefe del Centro Médico
 ULTRASONISTA
 11/12/2017

[Signature]
 11/12/2017

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 104 -

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									32.01
Almuerzo:	Almadrado de res, arroz ,refresco y fruta								
Carna de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.28	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.86	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	949.79
								% Dist	46.82
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.60
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	429.36
								%DIST. D	21.17
			79.92	39.34	338.70				
			319.70	354.03	1354.81				
			15.8	17.5	66.8				
					100.00			VCT	2028.55



LB
 Lic. Elizabeth del Rosario Abreu Ceppi
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3979

[Signature]
 11/12/17

- 104 -

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Sémola con vainilla, pan , manjar								
Sémola de Tri	36.00	100.00	8.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	611.72
								%DIST. D	19.97
ALMUERZO:	Pollada,arroz,ensalada+ refresco y fruta								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	186.13
Lechuga rojo	66.00	68.00	0.57	0.08	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Harina de maiz	42.00	100.00	3.66	2.73	28.90	15	24.57	119.62	158.80
Arroz Pilado c	160.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	40.00	88.00	0.21	0.18	3.24	1	1.58	12.95	15.38
Ajos	6.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ajl colorado s	2.00	88.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Orégano seco	0.15	70.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.96	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1953.99
								% Dist	63.79
CENA	Tallarines rojos c/ carne + infusion								
Carne de res	50.0	100.00	10.85	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.08	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cal	60.00	57.00	0.48	0.07	3.88	2	0.62	15.46	17.98
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ajl colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									497.28
								%DIST. D	16.24
			87.47	122.14	403.47				
			349.90	1099.22	1613.87				
			11.42	35.89	52.69				
					100.00			VCT	3062.99



HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

-102-

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + manjar								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									591.22
									30.81
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC DES.	994.62
								% DIS ALM.	51.84
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.61	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	332.83
								%DIST. D	17.35
			77.92	34.16	324.90				
			311.68	307.42	1299.69				
			16.24	16.02	67.73				
					100.00			VCT	1918.68




 Lic. Hilda...
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3019


 Dietista...
 Dietista...

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 101 -

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	80.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	657.13
								%DIST. D	32.46
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.08	1.28	1	0.63	5.11	6.69
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	8.75	466.80	522.75
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimienta	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	989.25
								% Dist	48.86
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	18.68
			73.21	42.45	337.44				
			292.86	382.04	1349.78				
			14.5	18.9	68.7				
					100.00			VCT	2024.67



Dr. Elizabeth del Rosario Albornoz
NUTRICIONISTA
C.H.P. 3379

[Handwritten signature]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- 100 -

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.25	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	603.05
								%DIST. D	27.61
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.87	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	88.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.66	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.89
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1062.30
								% DIS ALM.	48.63
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carna de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									519.15
									23.77
			63.19	24.67	427.41				
			252.77	222.07	1709.64				
			11.67	10.17	78.26				
					100.00			VCT MEN	2184.49



[Signature]
 Lic. Elizabeth de Rivera Alvarado Cárpio
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 2078

11/10/2017
[Signature]
 11/10/2017

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + manjar								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	106.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	581.08
								%DIST. D	30.86
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.82
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Ajil colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC DES.	899.93
								%DIST. D	47.80
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.64	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									21.34
			82.21	25.15	331.90				
			328.86	226.35	1327.59				
			17.47	12.02	70.51				
					100.00			VCT MEN	1882.80



Lic. Elizabeth del Rosal Martínez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2078

H. G. M. 2017

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote morat	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									21.75
ALMUERZO:	Matasquita de pollo, arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	622.75
Tomate	60.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	5.00	92.00	0.32	0.38	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.80
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
						V.C. ALMUERZO			920.94
						% DISTR. ALMUERZO			47.71
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Cebolla de cal	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.80
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									589.57
									30.54
			67.43	8.93	395.07				
			209.71	80.38	1580.26				
			13.97	4.16	81.86				
					100.00			VCT MEN	1930.36



[Signature]
 Dra. Elizabeth del Rosario Alarcón Ciro
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 2018

[Signature]
 ENZO CRO
 NUTRICIONISTA

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapori	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									33.62
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carné de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									903.79
									46.79
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	9.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES	378.29
								%DIST, D	19.59
			73.11	34.56	332.00				
			292.45	311.05	1327.98				
			15.1	16.1	68.8				
					100.00			VCT	1931.48



[Signature]
 Unidad de Nutrición y Alimentación
 INSTITUCIÓN NUTRITIVA
 6 de Julio 2017

[Signature]
 6 de Julio 2017

MENÚS DIETAS VIH - TBC PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESCRIPCION	ESPESIFICADO	ALTERNATIVO	INTERMEDIO	OTRA
viernes, 1 de Diciembre de 2017	salada de verduras + 02 panes + leche/agua	helado duro	quesado de pollo, arroz, papas, frijolada, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	postre de leche con leche de leche de leche
sábado, 2 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + carne de vaca	helado duro	helado de chocolate, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz, arroz con leche, arroz + arroz
domingo, 3 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + queso	helado duro	arroz de pollo, arroz, papas, frijolada, arroz + fruta	vaso de leche	arroz + 02 panes + leche
lunes, 4 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + queso de queso	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
martes, 5 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + papas + arroz + fruta	vaso de leche	arroz + 02 panes + leche
miércoles, 6 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + papas de papas	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo, arroz + arroz
jueves, 7 de Diciembre de 2017	arroz de pollo + 02 panes + arroz	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
viernes, 8 de Diciembre de 2017	arroz de pollo + 02 panes + arroz	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
sábado, 9 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + carne de vaca	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
domingo, 10 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + queso	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo, arroz + arroz
lunes, 11 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
martes, 12 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + papas de papas	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
miércoles, 13 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
jueves, 14 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
viernes, 15 de Diciembre de 2017	arroz de pollo + 02 panes + arroz	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
sábado, 16 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + carne de vaca	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
domingo, 17 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + queso	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
lunes, 18 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
martes, 19 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + papas de papas	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
miércoles, 20 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
jueves, 21 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + carne de vaca	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
viernes, 22 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
sábado, 23 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + queso	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
domingo, 24 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + papas de papas	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
lunes, 25 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
martes, 26 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + carne de vaca	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
miércoles, 27 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
jueves, 28 de Diciembre de 2017	arroz + 02 panes + papas de papas	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
viernes, 29 de Diciembre de 2017	carne con papas + 02 panes + leche/agua	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
sábado, 30 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + queso	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz
domingo, 31 de Diciembre de 2017	arroz con leche + 02 panes + queso	helado duro	arroz de pollo, arroz + arroz + fruta	vaso de leche	arroz de pollo + arroz + arroz

Dr. Dora Hernández López
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0940

Dr. Dora Hernández López
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0940

Dr. Dora Hernández López
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0940

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	comestibil	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	78.65	1.20	99.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	747.02
								%DIST. D	26.63
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.66	189	75.66	2.62	267.98
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.78
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	88.70	87.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1442.74
								%DIST. D	51.43
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapori	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.06	43.35
								VC DES.	419.33
								%DIST. D	14.95
			102.28	84.33	409.27				
			409.05	759.01	1637.08				
			14.58	27.06	58.36				
					100.00			VCT	2805.14



Dr. Dora María Pineda
NUTRICIONISTA
CNP 200

Dr. Dora María Pineda
NUTRICIONISTA
CNP 200

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pen de labran	60.00	100.0	5.78	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Camote moras	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									421.78
									17.97
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.82	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79

VC DES. 1145.50

% DIS ALM. 48.80

REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION									
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.86	1.26
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									590.83
									25.17
			66.68	18.91	477.65				
			266.66	170.17	1910.62				
			11.36	7.25	81.39				
					100.00			VGT MEN	2347.44



Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.98	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	630.53
								%DIST. D	28.59
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA									
Carne de Pol	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	158.13
Arroz Pilado	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.58	6.82	8.72
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.08	0.36	0.72
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									989.56
									44.87
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.28
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	395.84
								%DIST. D	17.95
			85.63	70.90	308.17				
			342.51	638.07	1224.68				
			15.53	28.93	55.53				
					100.00			VCT	2205.26



Dr. Elizabeth del Rosario Arana Caza
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Dr. Elizabeth del Rosario Arana Caza
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , queso de chanco									
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	48.71	1.20	72.03
									505.52
									24.68
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
									VC DES.
									73.74
ALMUERZO: Hilo de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapora	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.60	1	0.99	7.22	9.26
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.89
Malz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	8.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacalay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									908.33
									% DIS ALM.
									44.35
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
									VC DES.
									115.60
CENA Asado de pollo , arroz , infusion									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
									VC DES.
									560.62
									%DIST. D
									27.37
									80.62
									31.49
									389.48
									322.50
									283.38
									1557.94
									16.7
									13.8
									76.1
									105.64
									V.C.T. MENU
									2048.21



Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	30.00	100.00	2.61	1.95	21.36	10	17.56	85.44	113.43
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	78.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									528.73
									25.25
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	6.05
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.76	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
								VC DES.	1085.42
								% DIS ALM.	51.85
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Carne de Pollo	80.0	85.00	14.01	2.45	0.00	56	22.03	0.00	78.06
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	40.0	82.00	0.89	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	6.05
Hierbas	8.00	66.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								V.C. CENA	283.38
								% DIST.CENA	13.54
			74.02	47.43	342.66				
			296.07	426.84	1370.66				
			14	20	65				
								VCT. MENU	2093.57




 Lic. Elizabeth del Acero Alamo C.O.
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3072


 Lic. Elizabeth del Acero Alamo C.O.
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3072

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	6.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	601.06
								%DIST. D	27.35
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Mani crudo, c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	1.00	68.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de se	160.0	95.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	1029.12
									46.82
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	17.21
			89.28	46.54	357.72				
			357.13	409.82	1430.86				
			16.25	18.65	65.10				
					100.00			VCT	2197.81




 Lic. Elizabeth del Rosario Guerra Lopez
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3978


 Lic. Elizabeth del Rosario Guerra Lopez
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3978

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0	0.24	0.76	1.33
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.68
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	561.90
								%DIST. D	27.51
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				766.47
					% DISTR. ALMUERZO				37.04
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Pollo sancochado , arroz e infusion								
Came de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.88	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	2.00	88.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									534.83
									26.18
			64.01	46.21	342.66				
			256.03	415.86	1370.65				
			12.53	20.36	67.11				
					100.00			VCT MEN	2042.54



Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.68	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	478.55
								%DIST. D	22.94
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	66.00	39.82	7.21	0.56	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Papinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.62	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1007.55
								%DIST. D	48.30
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									404.05
									19.37
			360.73	462.67	1907.62				
			368.67	238.10	1479.43				
			17.7	11.4	70.9				
					100.00				2086.20



Dr. Edilberto del Rosario Acosta Guayo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Dr. Edilberto del Rosario Acosta Guayo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.38	1.21	2.13
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote mora	100.0	95.00	1.33	0.29	24.42	5	2.57	97.66	105.55
									443.80
									18.24
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Lache evapora	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	80.00	3.60	0.18	71.46	14	1.82	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	16.0	7	2.65	84.09	73.79
								VC DES.	1319.75
								% DIS ALM.	54.24
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapora	60.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA Tallarines rojos con carne molida + infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.84	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.06
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.89	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cal	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	0.04	58.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.05	0.09
									480.36
								%DIST. D	19.74
			65.46	16.77	505.11				
			261.85	150.86	2020.44				
			10.76	6.20	83.03				
					100.00				
								VCT	2433.25



[Firma]
NUTRICIONISTA
C.M.P. 3979

[Firma]

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	85.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
									665.81
									28.47
REFRIGERIO: Huevo sancóchado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta									
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresco	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.60	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresco	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.18
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.68	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	38.39
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1105.68
								% Dist	47.29
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.08	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	377.49
								%DIST. D	16.14
			94.34	59.00	357.48				
			377.36	531.04	1429.91				
			16.1	22.7	61.2				
					100.00			VCT	2338.32

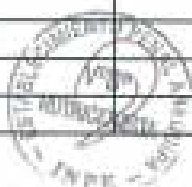


Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Cordero
NUTRICIONISTA
C. N. D. 30278

MANC
[Signature]

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Sémola con vainilla, pan , mortadela								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	76.23
Pan de lebran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	529.20
								%DIST. D	22.90
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.80	248.96	278.80
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.98	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta ente	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0578	0.20	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cal	60.00	82.00	0.69	0.10	5.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Verduras surti	8.00	92.00	0.36	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	895.74
								% Dist	38.75
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.98	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	697.07
								%DIST. D	30.16
			91.82	30.35	417.73				
			367.29	273.13	1670.93				
			15.9	11.8	72.3				
					100.00			V.C.T. MENU	2311.34



Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Cordero
NUTRICIONISTA
C-510-2018

Revista de Nutrición
C-510-2018

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % FOR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Té + 02 panes + tortilla de tallarin									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.68
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	563.97
								%DIST. D	26.67
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco									
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Polv	100.0	60.00	12.38	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Anvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	78.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC DES.	1049.80
								% DIS ALM.	49.64
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Sopa de pollo									
Hierbas	4.00	54.00	0.07	0.02	0.15	0	0.19	0.60	1.07
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porc	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Carne de Polv	80.0	60.00	9.88	1.73	0.00	40	15.55	0.00	55.10
Zanahoria	50.00	86.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	120.0	85.00	2.14	0.10	22.75	9	0.92	90.98	100.47
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	311.89
								%DIST. D	14.75
			68.83	40.84	368.03				
			275.33	367.55	1472.11				
			13.02	17.38	69.60				
					100.00			VCT	2114.99



Lic. Elizabeth del Acero-Aguero Cope
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

MANUEL GARCIA
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapar	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	657.13
								%DIST. D	31.40
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado c	190.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.55	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	868.30
									41.48
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	8.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	18.07
			79.38	52.90	324.87				
			317.51	476.08	1299.47				
			15.2	22.7	62.1				
					100.00			VCT	2093.06



Dr. Elizabeth del Rosario Alencá Góngora
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

Dr. Elizabeth del Rosario Alencá Góngora
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Soya con piña + 02 panes + mortadela									
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									491.37
									21.37
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	46.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.28	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.28
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.87	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									897.31
								% DIS ALM.	39.02
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.64	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									721.49
									31.38
			73.08	50.35	388.52				
			292.32	453.11	1554.08				
			12.71	19.70	67.58				
					100.00			VGT MEN	2299.61



Lic. Elizabeth del Rosario Abanco Cordero
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

DIAGNOSTICADO POR
L.P.

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapes	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	522.02
								%DIST. D	24.42
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Papinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.09	73.79
								VC DES.	1024.69
								%DIST. D	47.93
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									18.79
			93.19	32.32	368.55				
			372.77	290.86	1474.20				
			17.44	13.61	68.96				
					100.00			VCT MEN	2137.83



Lic. Elizabeth del Rosario Abayo Guayo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3575

BRUNO COCCOPIANO
NUTRICIONISTA

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Pan de lebrán	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Camote morado	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									418.73
									18.90
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.62	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			926.13
						% DISTR. ALMUERZO			41.81
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cal	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									680.83
									30.74
			78.01	39.76	386.29				
			312.05	367.80	1545.18				
			14.09	18.15	69.76				
					100.00			VCT MEN	2215.03



Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.80	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.62	101.15
Canela entera	0.30	82.00	0.01	0.00	0.21	0	0.02	0.83	0.87
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
									669.51
									33.09
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.0	92.00	18.95	3.31	0.00	76	29.81	0.00	105.62
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Porro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.92
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.06	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
								VC ALMU	710.97
									35.14
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	6.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	446.81
								%DIST. D	22.08
			74.50	59.26	298.00				
			298.01	533.30	1192.02				
			14.7	26.4	58.9				
					100.00			VCT	2023.33



[Firma]
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

[Firma]
Firma

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan ,queso de chanco									
Sémola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

505.52

21.37

REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Hilo de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Zapallo macr	350.0	70.00	1.72	0.49	16.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									908.33
								% DIS ALM.	38.39
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60

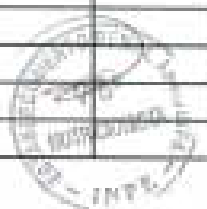
CENA Guiso de fideos , arroz , infusion									
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	48.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas frescas	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	762.84
								%DIST. D	32.24
			84.61	31.32	436.43				
			338.44	281.85	1745.73				
			14.30	11.91	73.78				
					100.00			VCT	2366.03



Lic. Elizabeth del Rosario Abreu Ceipo
NUTRICIONISTA
C. M. D. 10796

MANUEL PEREZ
NUTRICIONISTA
C. M. D. 10796

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALDRICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.08	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									494.09
									24.37
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.87	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.84	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.08	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Acetite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cal	65.00	67.00	0.81	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1055.15
								% DIS ALM.	52.03
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								VC DES.	289.24
								%DIST. D	14.26
			84.38	37.64	337.90				
			337.44	338.78	1381.60				
			16.64	16.71	66.65				
					100.00			VCT	2027.82



ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado									
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.66
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.68
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	745.51
								%DIST. D	32.67
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta									
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	150.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.08	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.36	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									934.93
								% DIS ALM.	40.87
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	6.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.84
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	412.30
								%DIST. D	18.07
			92.40	44.32	378.40				
			369.60	398.88	1513.58				
			16.20	17.48	66.33				
					100.00			VCT	2282.67



Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Orrego
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Orrego
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.68
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	38.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	572.88
								%DIST. D	28.59
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				711.47
					% DISTR. ALMUERZO				35.51
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	6.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
									529.99
									26.45
			64.30	41.54	343.15				
			257.20	373.86	1372.61				
			12.84	18.66	88.50				
					100.00			VCT MEN	2003.67



Lic. Elizabeth del Rosario Abanto Causa
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3878

[Signature]
NUTRICIONISTA

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.89	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	478.55
								%DIST. D	20.81
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFresco + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	39.92	7.21	0.55	160	84.88	2.22	226.75
Arroz Pilado	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Acete vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Aji colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.09	73.79
								VC DES.	1230.46
								%DIST. D	63.50
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	5.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	401.78
								%DIST. D	17.47
			88.46	60.93	349.48				
			353.82	548.39	1397.91				
			15.38	23.84	60.78			VCT MEN	2300.13
					100.00				



Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Gago
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

www.inec.gub.ve
01-800-0123456

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote moras	100.0	92.00	1.29	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									18.20
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	95.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.28	218.96	246.54
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.38	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.88
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	952.80
								%DIST. D	41.31
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA Pollo a la olla , arroz e infusion									
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.298	4.86	6.05
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cal	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.80	0.61	15.37	17.88
Aji colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									744.45
									32.28
			82.41	39.72	404.84				
			329.64	357.44	1619.37				
			14.29	15.50	70.21				
					100.00			VCT MEN	2306.45



Lic. Elianor del Rosario Alvarado Quiroz
NUTRICIONISTA
G.N.P. 2079

[Firma]
[Firma]

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestibi	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
									649.39
									31.70
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Maní crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.83	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	780.59
								% Dist	38.10
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	16.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	429.36
								%DIST. D	20.96
			88.85	50.15	310.48				
			355.38	451.39	1241.91				
			17.3	22.0	60.6				
					100.00			VCT	2048.68



[Signature]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado Díaz
 NUTRICIONISTA
 C. 11-1-13

[Signature]
 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado Díaz
 NUTRICIONISTA
 C. 11-1-13

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , queso de chanchó									
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Queso de cha	30.00	100.00	5.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	525.00
								%DIST. D	19.08
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, ensalada+ refresco y fruta									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Lechuga redo	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Acelite vegeta	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	40.00	88.00	0.21	0.18	3.24	1	1.58	12.95	16.38
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Acelite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
								VC Alm	1540.56
								% Dist	55.98
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA Tallarines rojos c/ carne + infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.80	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de ca	80.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.82	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									497.28
								%DIST. D	18.07

85.45 86.02 409.06
341.78 774.15 1636.23
12.42 28.13 59.45
100.00

VCT 2752.17




Lic. Elizabeth del Rosario Alarce Cejudo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979



Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr por (g)	comestible # %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	84.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									627.62
									31.15
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.76	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	8.06	3	0.98	24.23	28.19
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	859.90
								% DIS ALM.	42.68
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.46	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
GENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.78	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	337.88
								%DIST. D	16.77
			83.88	38.98	332.11				
			335.53	350.78	1328.44				
			16.65	17.41	65.94				
					100.00			VCT	2014.74



Lic. Elizabeth del Rosario Abreu Céspedes
NUTRICIONISTA

Dr. Carlos...
NUTRICIONISTA

VIH - TBC

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	81.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	18.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	657.13
								%DIST. D	32.14
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo	180.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimienta	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	820.05
								% Dist	40.10
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	55.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	18.50
			82.13	53.27	309.22				
			328.53	479.40	1236.87				
			16.1	23.4	60.5				
					100.00			VGT	2044.81




 Lic. Elizabeth del Rosario Alarín Céspedes
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3879


 Lic. Elizabeth del Rosario Alarín Céspedes
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3879

VIH - TBC

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Té + 02 panes + tortilla de tallarin									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.88	0	0.38	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	606.42
								%DIST. D	27.33
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.87	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco									
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.55	8.72	28.90
Queso parmesano	15.00	100.00	4.20	4.60	0.60	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado cocido	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.28
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maíz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.08	0.84	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.66	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	89.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.66	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									897.31
								% DIS ALM.	40.44
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evaporada	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion									
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado cocido	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Aji colorado seco	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									525.61
									23.68
			72.51	35.66	401.93				
			290.03	320.91	1607.73				
			13.07	14.46	72.46				
					100.00			VCT MEN	2218.67



Dr. Roberto A. ...
NUTRICIONISTA

Dr. ...
NUTRICIONISTA

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada+ 02 panes + jamonada								
Harina de Ceb	30.00	100.00	7.77	0.72	16.59	31	6.48	66.36	103.92
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.19	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	520.13
								%DIST. D	24.35
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1024.69
								%DIST. D	47.97
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.80
								VC DES.	115.80
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									18.81
			93.67	32.47	367.26				
			374.69	292.21	1469.04				
			17.54	13.68	68.78				
					100.00			VCT MEN	2135.94




 Lic. Elizabeth del Rosario Abasco Cordero
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3079



 Paciente

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote moras	120.0	92.00	1.55	0.33	28.37	6	2.98	113.49	122.65
									460.11
									20.86
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES:	73.74
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	6.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Aji colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			945.81
						% DISTR. ALMUERZO			42.88
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES:	115.60
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cat	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									610.65
									27.68
			80.74	20.07	425.58				
			322.97	180.62	1702.32				
			14.64	8.19	77.17				
					100.00			VCT MEN	2205.91



Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado López
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3978

Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado López
 NUTRICIONISTA

VIH - TBC

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuela	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parmesano	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labranza	80.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
									787.01
									39.24
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Pollo	180.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado cocido	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.60	100.00	0.15	0.08	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cabolla de caudex	80.00	85.00	0.95	0.14	7.88	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									734.80
									36.64
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	100.00	5.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.60
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	410.04
								%DIST. D	20.45
			83.39	47.93	339.06				
			333.57	431.38	1356.24				
			16.6	21.5	67.6				
					105.76			VCT	2005.60



Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

Dr. Juan Carlos...
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

MENUS DIETAS DIABETES MELLITUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	SUADO DE PESCADO, ARROZ ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + CAMOTE al horno	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +03 PANES + QUESO DE CHAMCHO	HIRÓ DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCADO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE HUEVO	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCADO,ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCADO AL HORNO, ARROZ ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCADO	CATHUA RELLENA CON ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROSOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON RATE
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	AJÍ DE CALABAZA,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	SUADO DE PESCADO, ARROZ ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + RATE	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOPA DE POLLO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	HIRÓ DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	REVUELTO DE VAINITAS, ARROZ REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	POLLO SANCOCADO + ARROZ + INFUSION
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	CATHUA RELLENA CON ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	SUADO DE PESCADO, ARROZ ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROSOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +03 PANES + QUESO DE CHAMCHO	GUISO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + ACEITUNAS	AJÍ DE CALABAZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	PESCADO AL HORNO, ARROZ ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	REVUELTO DE ZANAHORIA, ARROZ
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCADO	POLLO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO		


 Lic. Doris Valdada Lozada
 Nutricionista
 C.R.P. 0948


 Lic. Thelma de Rocio Alcantara
 Nutricionista
 C.R.P. 2078


 Sergio Gonzalez
 Nutricionista
 C.R.P. 1070

dieta hipoglucida 01/12/2017

ALIMENTO	gr/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada							
Harina de Hab	28.00	6.08	0.48	14.90	24	4.38	59.60	86.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	10.94	79.68	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	106.68
							VC DES.	385.47
							%DIST. DES.	22.49
Almuerzo:	SUDADO DE PISCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA							
Pescado	300.00	46.98	8.10	0.63	181	73.71	2.52	257.67
Arroz Pilado o	150.00	12.90	0.75	115.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	0.28	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.89
Pecurillo o Pa	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.43	8.72
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.54	5.05
Aji colorado a	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.05	0.76	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de ca	60.00	0.56	0.00	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.36	0	0.43	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.28	18.0	7	2.68	84.09	73.79
							VC DES.	1038.36
							%DIST. DES.	89.99
CENA:	Mazamorra de mabena con leche + 01 pan							
Mazena	45.00	0.27	0.09	36.02	1.08	0.61	156.05	157.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.16	88.49
Lache evapor	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
							VC DES.	300.41
							%DIST. DES.	17.52
		33.13	33.99	268.90				
		332.71	385.88	1076.42				
		13	18	83				
				100.00			VGT	1714.24



Dr. Elizabeth del Rosario Gudiño
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0978

Dr. Carlos Gudiño
FARMACIA GUDIÑO
FARMACIA

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote AL HORNO								
Hierbas	10.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.001	0.34	0.36
Clevo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Pan de labras	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	80.0	1.03	0.22	18.92	4	1.69	75.66	81.77
								282.41
								18.16
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	15	22.23	2.12	49.23
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	29.90
Arroz Pilado o	130.00	10.66	0.66	101.34	43	5.86	404.56	453.05
Espinaca negr	10.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Acetate vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.60
Sal	4.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	60.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.19	229.02
Cebolla de cal	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.67
Tomate	35.00	0.26	0.00	1.35	1	0.07	5.42	6.99
Naranja	100.00	1.76	0.20	16.0	7	2.60	64.09	73.79

VC DES. 937.80

% DIS ALM. 83.67

GENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION							
Arroz Pilado o	90.0	7.38	0.45	76.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.3304	3.89	4.84
Cama de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.96	1.26
Cebolla de cal	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.67
Acetate vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arvejas fresc	20.00	0.77	0.08	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.00	1.45	0	0.71	5.81	6.60
pollo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
								527.86
								30.17
		82.69	28.34	318.85				
		210.75	284.10	1272.31				
		12	11	73				
				100.00			VCT MENU	1747.67



Dr. Elizabeth del Rosario Alarcón
NUTRICIONISTA
FIGURA 0079
CNP 2018

Dr. Elizabeth del Rosario Alarcón
NUTRICIONISTA
FIGURA 0079
CNP 2018

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Avena con leche + 92 pasas + queso								
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	16.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.07	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Carnele entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.07
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.01
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	116.96
Pan de lebran	60.00	0.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
							VC DES.	611.61
							%DIST. DES.	34.82
ALMUERZO: ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA								
Carne de Pollo	100.00	28.02	4.00	0.00	112	44.00	0.00	156.13
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	8.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.15	0.08	1.03	1	0.50	4.10	0.20
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pa	120.00	0.49	0.10	2.55	2	0.69	10.23	13.09
Perejil	2.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	60	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								786.27
								53.34
CENA: Infusion + 01 pan + mortadela								
Herbas	10.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.50	1.85	3.26
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.10	11.28	76.23
Pan de lebran	30.00	2.88	0.00	21.54	13	0.81	86.16	90.49
							VC DES.	177.98
							%DIST. DES.	12.04
		71.80	28.25	234.01				
		287.60	294.21	936.08				
		19	17	63				
				100.00			VCT	1477.00



[Signature]
Lic. Elisaveth del Rosario Acuña
NUTRICIONISTA
G.N.P. 2018

[Signature]
Lic. Elisaveth del Rosario Acuña
NUTRICIONISTA
G.N.P. 2018

[illegible]

23.23								
ALMUERZO:	Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco							
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	26.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	50.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	100.92	46	6.30	495.68	497.00
Papa blanca	60.0	1.38	0.07	14.03	6	0.59	58.52	64.00
Sal	10.0	0.12	0.06	0.62	0	0.48	3.28	4.21
Zapallo macra	300.0	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Frasco. (	30.00	0.78	0.19	8.87	9	1.73	26.69	31.58
Huacatay	6.00	0.40	0.09	0.64	2	0.68	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.48	0.24	7.93	14	2.26	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.34	2.78
Cebolla de ca	5.00	0.03	0.01	0.38	0	0.06	1.51	1.70
Naranja	150.00	1.70	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								879.72
							% DIS ALM.	62.32
CENA	Asado de pollo , arroz , infusion							
Came de Pol	100.00	17.51	3.66	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	36	3.60	248.96	278.80
Cebolla de ca	60.0	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	0.32	0.08	3.79	1	0.71	6.81	8.70
Herbas	3.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	468.86
							%DIST. DES.	24.48
		69.34	28.33	308.94				
		376.96	183.48	1203.76				
		16.6	11.0	73.3				
				100.00		V.G.T. MENU		1664.11



Lic. Elisabetta del Rosso
NUTRICIONISTA
G.N.P. 3878

Handwritten signature: *[Signature]*
HAROLD A. HARRIS, JR.
SECRETARY

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 92 panes + mortadela							
Harina de soya	25.00	2.18	1.53	17.80	9	14.53	71.30	94.53
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.30	7.58	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de libran	60.00	5.76	0.18	43.00	23	1.62	172.32	198.98
								376.54
								26.42
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o	150.0	12.30	0.75	116.70	49	8.75	656.80	532.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.36	0.00	86.10
Acetia vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.06	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.68	6.19	7.99
Cebolla de ca	15.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Naranja	150.00	1.76	0.28	16.0	7	2.60	64.08	73.78
							VC DES.	876.88
							% DIS ALM.	81.50
CENA:	Sopa de pollo + infusion							
Carne de Pollo	100.0	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aplo	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	0.17	0.15	2.87	1	1.31	10.69	12.89
Papa blanca	50.0	0.86	0.04	8.14	3	0.37	36.57	40.39
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Haritas	8.00	0.16	0.05	0.37	0.85	0.48	1.48	2.81
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.85	6.05
						V.C . CENA		172.23
						% DIST.CENA		12.08
		62.38	25.25	237.14				
		349.61	227.25	648.54				
		13	16	67				
						VCT. MENU		1425.35



[Signature]
Dr. Elizabeth de Masne-Arce-Vázquez
NUTRICIONISTA
C.N.P 3979

[Signature]
Hugo Alcides Tineo
Contador

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENÚ
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo cocido							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	18.85	19	6.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.89	30	51.03	30.53	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Huevo de gall	50.00	7.24	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pen de labran	60.00	5.76	0.18	43.06	23	1.82	172.37	196.98
							VC DES.	463.88
							%DIST. DES.	29.52
Almuerzo:	Pollo almechado , arroz , fruta y refresco							
Carne de Pollo	180.00	24.72	4.32	0.00	99	36.99	0.00	137.79
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.38	435.68	487.90
Sol	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mani crudo, c	10.00	2.29	4.58	1.88	9	41.21	6.73	57.10
Zanahoria	35.00	0.19	0.16	2.98	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.80	15.14	17.63
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.80	8.51	10.99
Plátano de se	100.0	2.04	0.41	28.56	8	3.87	114.24	126.07
							VC ALMUERZ	668.98
								54.86
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.38	1.21	2.13
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.50	0.00	148.08
Pen de labran	30.00	2.88	0.39	21.54	12	0.81	85.16	98.49
							VC DES.	246.70
							%DIST. DES.	16.83
		67.60	37.89	240.63				
		270.38	341.85	980.12				
		17.20	21.70	61.69				
				100.00			VCT	1571.55



Dr. Elizabeth del Rosario Alvarado Cárdenas
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3079

Dr. [Signature]
[Signature]
[Signature]

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
					PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Té + 02 panes + tortilla de huevo								
Té sin azúcar	3.00	0.03	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.93	16	22.23	2.12	40.22
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labor	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	199.98
							VC DES.	327.23
							%DIST. DES.	21.42
ALMUERZO: REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.93	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.94	4	10.94	6.54	21.88
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.60
Sal	8.00	0.10	0.04	0.86	0	0.38	2.63	3.37
Acelgas. hojas	100.00	2.2	0.3	5.3	9	3.70	21.20	32.70
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	0.98	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomata	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.69	72.78
							V.C. ALMUERZO	794.70
							% DISTR. ALMUERZO	51.36
CENA: Pollo sazonado , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	15.45	3.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado c	60.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.68
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	0.10	0.04	0.86	0	0.38	2.62	3.37
Tomata	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.09
								415.96
								27.22
		54.69	31.16	297.23				
		218.37	280.80	1028.91				
		14	18	67				
				100.00			VCT MENU	1627.86



Lic. Edilberto del Socorro Alvarado Goy
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3078

Lic. Edilberto del Socorro Alvarado Goy
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3078

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapes	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun							
Cebada harina	30.00	9.84	0.89	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canola entera	0.30	0.00	0.00	6.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sal	30.00	8.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	62.38
Pan de labran	60.00	9.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	389.63
							%DIST. DES.	24.58
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	39.62	7.21	0.55	160	64.86	2.32	226.78
Arroz Pilado d	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	313.20	348.50
Tomate	80.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Sal	12.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.09
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Remolacha ra	100.00	1.41	0.08	7.89	6	0.75	31.54	37.90
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.93	3.63
Sal	12.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.09
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	823.96
							%DIST. DES.	66.31
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	28.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.83	121.38	122.85
Canola entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.00	21.54	11.52	0.81	96.18	98.49
Leche evapor	40.00	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.80
								279.76
								19.12
		309.21	324.81	1428.89				
		306.18	328.84	927.33				
		30.9	15.7	83.4	100			
				105.00				1463.35



[Signature]
 E. Mónica del Rosario Álvarez Ojeda
 NUTRICIONISTA
 C.R.P. 0078

[Signature]
 Hacer
 2017

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + carrete sazonado								
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.001	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de libran	60.00	5.75	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Carrete mora	100.0	1.29	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
								306.93
								19.26
ALMUERZO: Caligua rellena o Arroz, refresco Y FRUT								
Carne de res	50.00	9.09	0.88	0.00	36	6.12	0.00	42.33
Zanahoria	50.00	0.34	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Arvejas frescas	40.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.34	23.54
Caligua Sema	120.00	1.75	0.12	4.89	7	1.05	19.56	27.59
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.13	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.54	4	10.84	6.54	21.68
Aceituna	8.00	0.06	2.38	0.54	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	5.00	0.32	0.03	1.22	1	0.29	4.86	5.05
Sal	10.00	0.12	0.06	0.82	0	0.43	3.28	4.21
Aceite vegetal	15.00	0.00	13.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.50	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.64	0.79
Arroz Pilado o	140.00	11.48	0.70	108.02	46	6.30	435.68	487.90
Cebolla de cal	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Tomate	35.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.73
							VC DES.	928.62
							% DIS ALM.	55.44
GENA: Tallarines rojos con carne molida + Infusion								
Carne de res	50.0	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	90.0	7.79	0.08	56.36	31	0.73	225.50	257.01
Zanahoria	30.0	0.12	0.10	1.80	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	1	0.28	2.75	3.35
Cebolla de cal	40.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	0.05	0.01	0.27	0	0.08	1.08	1.34
Hongos	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
								332.80
							%DIST. DES.	21.30
		88.88	24.34	279.39				
		232.32	324.45	1106.68				
		15	14	71	100			
				100.00				
							VC1	1662.35




 JULIANE VOSTA
 C.N.P. 3579


 11/12/2017

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 82 panes + queso								
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.80	5.87	7.83	20	51.53	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.26	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.05
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.00	23	1.82	172.32	196.90
								511.81
								31.57
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta								
Carné de res	150.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Avejas fresco	50.00	1.92	0.16	5.08	8	1.40	20.30	29.43
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.21	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.80
Sal	12.00	0.14	0.08	0.98	1	0.04	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.05	0.85	1.05
Acetate vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.88	19.58	19.13
Cebolla de co	80.00	2.08	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	3.45	64.08	73.79
							VC Alm	532.78
							% Dist	57.56
CENA: Infusion + 01 pan + mortadela								
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Mortadela	30.00	2.84	5.81	2.82	11.76	53.18	11.28	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.00	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	176.08
							%DST, DES.	10.86
		75.10	48.83	238.89				
		109.40	395.65	964.38				
		18.5	22.8	88.8	100			
				100.00			VGT	1629.42



[Handwritten signature]
 Director General de Alimentos y Nutrición
 Instituto Tecnológico de Costa Rica
 2017-2018

[Handwritten signature]
 Tercera Mesa Directiva
 2017-2018

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/g	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , QUESO DE CHANCHO							
Sémola de Tri	25.00	4.88	2.88	13.45	20	24.68	53.80	87.38
Vainilla	0.18	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clevo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	0.30	24.12	48.71	1.20	72.03
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	33	1.62	171.32	186.98
							VC DES.	387.13
							%DIST. DES.	21.27
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta							
Carné de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	63	24.30	0.00	88.10
Arroz Pilado o	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	195.60	174.28
Aplo	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Papa	12.00	0.21	0.00	0.00	0.86	0.57034	2.41	3.83
Gerbenzo cru	40.00	0.91	2.20	21.64	27.65	19.764	88.64	133.96
Papa blanca	100.00	1.79	0.00	18.96	7.14	0.780	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	0.41	0.10	26.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	0.19	0.00	1.62	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta enta	0.06	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0076	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.00	1.46	0.86	0.81	5.90	7.68
Cebolla de cal	60.00	0.89	0.10	5.58	2.76	0.8890	32.24	25.88
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Verduras surt	8.00	0.35	0.05	0.46	1.41	0.40368	1.91	3.79
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	84.89	73.79
							VC Alm	690.93
							% Diet	40.03
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion							
Carné de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	63	24.30	0.00	88.10
Fideos	40.00	3.76	0.06	31.28	15	0.72	125.12	140.86
Arroz Pilado o	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	380.08	313.65
Ancejas fresco	25.00	0.95	0.06	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.62	0	0.89	7.27	8.63
Acete vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de ca	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.05	7.06
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.90	0.93
							VC DES.	668.15
							%DIST. DES.	38.71
		77.12	27.53	292.48				
		308.48	247.60	1169.92				
		17.9	14.4	87.8				
				100.00		V.C.T. MENU		1726.21



Lic. Elizabeth del Rosario Abanc
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Lic. Elizabeth del Rosario Abanc
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Infusio + 02 panes + tortilla DE HUEVO							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	46.22
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Pan de latran	80.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	171.32	198.98
							VC DES.	332.70
							%DIST. DES.	23.42
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.80
Ajos	4.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Cama de Pollo	100.0	13.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceto vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	54.63	6	0.59	58.52	64.62
Cebolla de col	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Arvejas fresco	30.00	1.15	0.10	3.05	3	0.67	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.97	8.72	10.36
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
							VC DES.	675.94
							% DIS ALM.	61.91
CENA:	Sopa de pollo							
Cama de Pollo	100.0	13.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	0.28	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.67
Papa blanca	100.0	1.78	0.09	18.96	7	0.77	75.62	83.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.09	0	0.00	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
							VC DES.	206.18
							%DIST. DES.	14.57
		60.29	32.08	221.38				
		241.14	298.44	885.28				
		17.64	20.39	62.67				
				100.00			VCT	1414.79



Dr. Elisaveth del Rincón Otero
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0476

Dr. Elisaveth del Rincón Otero

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/ser	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 82 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	18.85	19	5.18	67.40	91.36
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.53	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	19	1.92	172.32	190.98
							VC DES.	538.21
							%DIST. DES.	36.13
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco								
Arroz Filado o	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	346.50
Carne de Pollo	100.0	26.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	16.86	7	0.77	75.62	83.75
Sal	12.00	0.54	0.06	0.98	1	0.34	3.94	6.05
Cebolla de ca	60.00	0.56	0.08	4.54	3	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC ALMUERZ	749.38
								50.38
CENA: Infusion + 81 pan + PATE								
Herbas	8.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.36	1.21	2.13
Paté (2)	20.00	2.18	8.90	0.22	9	80.64	0.88	90.24
Pan de lebran	20.00	2.68	0.09	21.64	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	198.86
							%DIST. DES.	13.44
		41.91	39.10	221.86				
		247.62	361.90	687.93				
		16.5	23.7	99.7				
				100.00			VCT	1487.43



Dr. Rafael del Real y del Real
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0018

[Handwritten signature]

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grasa	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con pita + 82 panes + mortadela							
Harina de soy	25.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.50	94.53
Pita	15.00	0.04	0.02	0.04	0	0.17	3.76	4.09
Canola enfria	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.03	0.06
Mortadela	30.00	2.94	0.01	2.82	11.76	03.19	11.28	76.23
Pan de lebran	60.00	0.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								372.48
								32.27
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco							
Leche evapor	20.00	1.40	1.02	2.18	6	14.58	6.72	28.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.00	1.98	59.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	0.30	435.68	487.00
Sal	22.0	0.28	0.11	1.80	1	0.98	7.23	9.28
Calabaza	300.0	1.26	0.21	11.76	5	1.89	47.04	53.97
Maiz Fresco.	50.00	1.32	0.32	11.12	5	2.88	44.48	52.84
Huacatay	8.00	0.40	0.05	0.64	2	0.38	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.48	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.75
Tomate	35.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.89
Cebolla de ca	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	84.08	73.78
								836.74
							% DIS ALM.	49.98
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion							
Carne de Pollo	100.00	16.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	28	3.60	248.96	278.80
Aceita vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.73
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	0.03	0.03	0.19	0	0.22	0.76	1.08
								463.94
								27.75
		59.33	29.10	293.22				
		237.30	261.93	1172.90				
		14.19	16.66	70.14				
				100.00			VGT MENU	1672.13




 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarez
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3979

FIRMADO POR:

 FOLIO 50

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapes	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada							
Harina de Hab	30.00	7.29	0.57	17.88	39	5.13	71.53	165.61
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.65	0.30	18.84	78.65	1.20	99.69
Pan de lebran	60.00	0.76	0.18	43.08	33	1.63	172.32	196.98
							VC DES.	483.10
							%DIST. DES.	23.80
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	45.38	8.19	0.83	181	73.71	2.53	257.67
Arroz Pilado c	150.00	12.30	0.75	116.75	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.15	7.09
Pepinillo o Pe	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.32	8.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajo	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Tomate	25.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Acáite vegeta	12.00	0.09	12.00	0.00	0	104.00	0.00	104.00
Cebolla de cal	80.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	100.00	1.75	0.20	16.0	7	2.65	94.08	73.79
							VC DES.	1028.38
							%DIST. DES.	60.98
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Mazzena	30.00	0.18	0.08	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.003972	0.05	0.05
Pan de lebran	30.00	0.68	0.08	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	25.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.56
								254.99
								15.12
		84.68	34.46	259.42				
		338.68	310.11	1037.70				
		26.08	18.39	61.53				
				100.00			VCT MENU	1686.45



Dr. Elizabeth del Rosario Alonso
NUTRICIONISTA
C.R.P. 0078

[Signature]

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	15.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	5.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	115.06
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.06	23	1.82	172.32	198.94
								511.61
								35.83
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco							
Carné de Pollo	180.0	24.72	4.32	0.00	99	35.68	0.00	137.76
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	2.66	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Garbanzo cru	25.00	3.24	1.22	12.02	15	10.08	48.08	74.42
Aroz Pilado o	55.00	4.51	0.28	42.79	18	2.48	171.16	191.68
Aplo	15.00	0.98	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.48
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.13	1	1.07	6.72	10.30
Aplo	7.45	0.04	0.01	0.27	0	0.10	1.07	1.32
Porro	2.95	0.06	0.02	0.15	0	0.14	0.58	0.80
Nabo	2.80	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.28	0.36
Aceite vegetal	8.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Avena, hojuel	5.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	15.88
Grégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Verduras surt	8.00	0.31	0.04	0.42	1	0.40	1.66	3.30
Plátano de se	150.0	1.55	0.31	21.74	6	2.78	86.94	95.94
							VC ALMUERZ	738.34
								51.75
CENA:	Infusion + 01 pan + mortadela							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.75	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	176.85
							%DIST. DES.	13.39
		67.89	38.89	207.54				
		288.35	329.29	838.16				
		18.8	23.1	58.1				
				100.00			VCT	1437.85



[Signature]
C. Universidad de la Salle, Bogotá
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3578

[Signature]

46

ALIMENTO	g/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Sémola con vainilla , pan ,queso de chanco								
Sémola de Tr	25.00	4.88	2.88	13.45	20	24.08	53.80	87.38
Vainilla	0.15	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de libran	60.00	5.76	0.18	49.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

387.13

1936

ALMUERZO:								19.36
Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	89.28
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.82	46	8.30	435.68	487.90
Papa blanca	80.0	1.38	0.57	14.83	6	6.59	58.52	64.62
Sal	10.0	0.12	0.06	0.82	0	6.45	3.28	4.21
Zapallo macr	300.0	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco.	30.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacotay	4.00	0.40	0.06	0.54	2	0.98	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.48	0.24	7.50	14	3.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	6.13	2.34	2.78
Cebolla de ca	5.00	0.05	0.01	0.38	0	0.06	1.51	1.76
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	84.09	73.79
								870.72
						% DIS ALM.		48.61

CENA	Guiso de fideos , arroz , infusiones								
Carne de Pollo	100.00	15.45	3.70	0.00	63	24.30	0.00	88.10	
Fideos	40.00	3.76	0.00	31.28	15	0.73	125.12	140.50	
Arroz Pilado o	60.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.60	
Azucares frescos	25.00	0.80	0.00	2.54	4	0.73	10.15	14.72	
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63	
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00	
Cebolla de ca	20.0	0.19	0.03	1.01	1	0.24	6.06	7.05	
Tomate	30.00	0.24	0.00	1.28	1	0.03	5.11	6.59	
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.05	0	0.10	0.30	0.53	
							VC DES.	468.15	
							%DIST. DES.	35.06	
		71.41	29.73	338.21					
		285.6	267.5	1382.8					
		14.89	14.04	70.98					
							VCT	1105.00	



M. B.
Michele B. Moore, Owner
NUTRITIONISTA
C.N.P. 3078

[Signature]

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/g	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con pita + 82 panes + mortadela							
Harina de soy	25.00	2.18	1.63	17.50	9	14.83	71.20	94.53
Pita	25.00	0.06	0.00	1.57	0	0.29	6.17	8.82
Canola entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.07
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de latran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.95
								375.17
								24.14
ALMUERZO:	REVUELTO DE VAINITAS , ARROZ, REFresco Y FRUTA							
Vainitas (2)	100.00	2.18	0.27	7.37	9	2.40	29.48	40.66
Carne de res g	80.00	17.04	1.28	0.00	68	11.52	0.00	79.68
Cebolla de cal	60.00	0.75	0.11	6.56	3	0.09	24.23	28.19
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Papa blanca	150.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Arroz Pilado d	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.07	1	0.23	3.89	4.84
Acetite vegetal	10.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Perejil	3.20	0.08	0.01	0.10	0	0.10	0.42	0.82
Sal	11.50	0.14	0.09	0.04	1	0.52	3.77	4.84
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
							VC DES.	922.69
							% DIS ALM.	69.37
CENA:	Sopa de pollo + infusion							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.30
Carne de Pollo	100.00	15.43	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aplo	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	3.16	2.68
Arroz Pilado d	20.00	1.64	0.10	15.58	7	0.90	62.24	69.79
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	30.0	1.38	0.07	14.83	6	0.58	58.52	64.82
Sal	15.00	0.15	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	3.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.89	6.05
							VC DES.	259.18
							%DIST. DES.	16.48
		69.97	21.97	272.12				
		267.87	197.69	1688.48				
		17.24	12.72	79.04				
				100.00			VCT	1584.04



Dr. Elizabeth del Rosario Alarcón
NUTRICIONISTA
C.N.P. 20079

Dr. [Signature]

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harin	30.00	5.84	0.68	20.22	23	8.21	85.88	109.05
Leche evapor	70.00	4.90	3.87	7.63	20	51.00	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.66	0.68
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.13	80.44
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	198.98
							VC DES.	438.07
							%DIST. DES.	31.43
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, esofreco y fruta								
Arroz Pilado d	150.00	12.30	0.75	116.70	49	8.70	465.80	522.75
Cama de Pollo	100.00	28.02	4.80	0.00	112	44.00	0.00	156.13
Ajos	10.00	0.45	0.06	2.43	2	0.50	9.73	12.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.08
Porro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.78
Sal	15.00	0.18	0.00	1.23	1	0.00	4.92	6.32
Orégano seco	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado s	1.00	0.05	0.05	0.36	0	0.46	3.53	2.16
Cebolla de cal	100.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.18	35.24
Naranja	100.00	1.76	0.28	18.0	7	2.60	84.00	73.79
							% DIS ALM.	82.46
CENA: Infusion + 01 pan + margarina								
Hierbas	8.00	0.23	0.07	0.92	0.91	0.00	2.00	3.64
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.20	0	147.00	0.00	149.08
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	85.16	90.40
							VC DES.	250.96
							%DIST. DES.	16.13
		71.61	34.41	240.84				
		286.08	309.71	960.16				
		18.35	19.91	61.71				
				100.00			VCT	1655.33



Dr. Haroldo del Socorro Abreu
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2016

Dr. Haroldo del Socorro Abreu
Firma

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/g lg	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 62 panes + tortilla DE HUEVO							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Leche evapor	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	35.00	4.63	2.88	0.62	19	35.93	2.47	46.93
Sal	12.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	199.98
							VC DES.	375.11
							%DIST. DES.	21.87
ALMUERZO:	Caligua refena o/Aroz_refresco Y FRUT							
Carne de res	50.00	0.05	0.88	0.00	36	8.12	0.00	42.33
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.94	17.28
Arvejas fresco	40.00	1.03	0.13	4.06	6	1.17	16.14	23.54
Caligua Serran	120.00	1.75	0.12	4.89	7	1.66	19.36	27.69
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.84	4	10.94	6.54	21.68
Acafuna	8.00	0.08	2.36	0.64	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	8.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	10.00	0.12	0.06	0.82	0	0.40	3.28	4.21
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.50	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.64	0.79
Aroz Pilado o	140.00	11.48	0.70	108.02	46	6.30	435.68	487.90
Cebolla de cal	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	35.14	17.62
Tomate	35.00	0.28	0.08	1.36	1	0.97	5.42	6.99
Naranja	100.00	1.76	0.28	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO			928.82
					% DISTR. ALMUERZO			54.15
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion							
Carne de Polv	100.00	14.42	2.32	0.00	58	22.68	0.00	80.38
Aroz Pilado o	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.89	1	0.54	3.94	5.00
Tomate	30.00	0.22	0.06	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Glutamato mo	0.30	0.03	0.00	0.28	0	0.00	1.04	1.17
								411.07
								23.97
		66.64	41.64	268.37				
		366.65	374.76	1073.50				
		15.54	21.83	62.69	100.00			
				100.00			VCT MENU	1714.89



[Signature]
 R. Unidad de Asesoría
 NUTRICIONISTA
 C.R.P. 3016

[Signature]

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griser	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun							
Cebada harina	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	100.00
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.82	172.32	100.00
							VC DES.	369.83
							%DIST. DES.	22.36
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA							
Pescado	200.00	42.34	7.84	0.59	169	60.80	2.35	240.40
Arroz Pilado	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.00
Tomate	40.00	0.28	0.07	1.55	1	0.85	6.19	7.09
Peperillo o Pe	60.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.52	8.72
Sal	13.00	0.14	0.06	0.98	1	0.24	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	0.14	0.18	1.20	3	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	3	0.17	2.92	3.83
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	3.95	3.79
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de cul	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.00
Naranja	150.00	1.76	0.29	18.0	7	2.69	64.09	73.79
							VC DES.	976.33
							%DIST. DES.	60.70
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	35.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.83	121.36	122.69
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.68	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.05
							VC DES.	272.84
							%DIST. DES.	16.94
		81.21	27.84	269.28				
		324.83	269.66	1033.11				
		20.19	15.58	64.23			VCT MENU	1688.50
				100.00				



Dr. Elizabeth del Rosario Alvarado Cuy
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

[Handwritten signature]

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapes	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST/CAL %
	(g)	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote al horno							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0011	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labor	60.00	5.76	0.18	43.06	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote moro	80.0	1.03	0.22	18.92	4	1.88	75.66	81.77
								280.49
								17.20
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Pollo	100.00	17.51	3.98	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	6.58	0.14	54.74	26	1.28	218.96	246.54
Arroz Pilado o	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.30	346.50
Sal	4.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	3.62	3.37
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	3.00	0.36	0.06	1.85	1	0.40	7.78	8.68
Cebolla de ca	60.00	0.36	0.08	4.54	3	0.72	18.17	21.15
Anzotes fresco	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.67	12.18	17.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Naranja	100.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	833.88
							%DIST. DES.	51.14
GENA	Pollo a la olla , arroz e infusion							
Arroz Pilado o	60.0	6.58	0.40	62.24	26	3.60	248.96	275.60
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.09
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.79	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Acetate vegetal	18.00	0.00	19.00	0.00	0	117.20	0.00	117.00
Cebolla de ca	40.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.81	15.37	17.86
Aji colorado a	2.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.78	5.33
								516.21
								31.66
		55.48	21.24	293.45				
		286.58	191.18	1173.81				
		18.29	11.72	71.89				
				100.00			VCT MENU	1630.58



[Signature]
 Lic. Constanza del Rosario Marrero Cordero
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 2016

[Signature]

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griser	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	lg)	An (g)	lg)	lg)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.60	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.00
Queso paria	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.98	118.58
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	100.90
								511.61
								31.24
Almuerzo:	Almuerzo de res, arroz ,refresco y fruta							
Cama de res	150.00	27.16	2.04	0.00	100.63	18.38	0.00	129.00
Anajas fresco	50.00	1.92	0.18	5.06	8	1.46	20.30	29.43
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.49	4.64
Arroz Pilado o	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Apelte vegetal	13.00	0.00	16.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.60	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	2.80	0.11	0.06	13	0.99	24.23	38.30
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.69	64.09	73.79
							VC Alm	929.76
							% Dist	56.78
CENA:	Infusion + 81 pan + mortadela							
Herbas	12.00	0.32	0.10	0.71	1.36	0.92	2.86	6.04
Mortadela	30.00	2.94	5.01	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de lebran	35.00	3.38	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.01
							VC DES.	196.17
							%DIST. DES.	11.58
		75.17	48.67	242.71				
		109.69	386.01	970.82				
		18.4	22.4	59.3				
				100.00			VCT	1637.66




 Lic. Elida del Rosario Alonso Carr
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 1948


 Lic. Elida del Rosario Alonso Carr

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
					PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + Margarina							
Harina de soy	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.83	71.30	84.63
Piña	10.00	0.03	0.01	0.83	0	0.12	2.51	2.73
Carota entera	0.30	0.00	0.00	0.34	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Margarina veg	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.08
								442.93
								28.11
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado c	150.0	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Cama de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Acetia vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.38	7	0.74	73.14	80.77
Sel	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.34	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.28	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Cebolla de ca	15.00	0.14	0.02	1.14	1	0.16	4.54	6.29
Naranja	150.00	1.76	0.29	18.0	7	2.85	64.08	73.79
							VC DES.	878.58
							% DIS ALM.	58.83
CENA:	Sopa de pollo							
Hierbas	5.00	0.00	0.00	0.19	0.33	0.24	0.76	1.30
Cama de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.68	0.02	0.94	0	0.20	2.16	2.68
Arroz Pilado c	20.00	1.64	0.10	15.56	7	0.93	62.24	69.70
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.18	0.16	2.91	1	1.43	11.63	13.81
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.69	58.52	64.82
Sel	10.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.33
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.05	0.63	0.79
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
							VC DES.	256.18
							%DIST. DES.	16.26
		55.69	35.49	254.49				
		238.34	319.40	1017.86				
		18.13	20.27	64.60				
				100.00			VCT	1579.60



Lic. Eusebia del Rosero Alc.
NUTRICIONIS
CNP 3079

Ricardo
CNP 3079

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 62 panes + aceitunas							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	57.40	91.38
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.53	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Aceitunas de i	30.00	0.22	8.06	2.01	1	79.74	8.06	88.68
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	45.08	23	1.62	172.33	196.98
							VC DES.	479.81
							%DIST. DES.	30.44
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta							
Carne de Pollo	180.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	106.13
Ancejas fresco	40.00	3.04	0.17	5.41	8	1.00	21.66	31.39
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.03	5.11	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.64
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	45	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	3	0.75	5.11	6.86
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	3	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	2.85	0.15	6.32	11	1.32	33.17	45.79
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC Alm	836.00
							% Diet	53.44
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.00
Pan de lebran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.61	86.16	98.49
							VC DES.	246.70
							%DIST. DES.	15.92
		65.87	38.45	238.25				
		263.48	346.02	963.01				
		16.8	22.1	61.0				
				100.00			VGT	1582.51



Dr. Roberto del Pozo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2018

[Handwritten signature]

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/gr	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	g	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Té + 62 panes + tortilla de huevo								
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Huevo de gall	35.00	4.63	3.68	0.62	19	25.00	2.47	46.92
Sal	8.00	0.10	0.04	0.56	0	0.36	2.63	3.37
Acete vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	190.98
							VC DES.	337.30
							%DIST. DES.	21.79
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.73	26.90
Queso para	15.00	4.20	4.50	0.90	17	40.00	1.98	59.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	22.0	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.33	9.26
Calabaza	300.0	1.28	0.21	11.76	5	1.89	47.04	53.97
Melón Fresco.	50.00	1.32	0.32	11.12	3	2.88	44.48	52.64
Huacatay	8.00	0.49	0.06	0.64	2	0.98	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.46	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	0.26	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	20.00	0.18	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.05	73.79
								335.74
							% DIS ALM.	63.88
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	15.43	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.80	249.96	278.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.15	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta enba	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.06
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
								376.27
								24.24
		50.98	24.60	272.89				
		235.92	220.48	1091.94				
		16.24	14.24	70.62				
				100.00			VCT MENU	1648.33



Dr. Marcela María Álvarez
NUTRICIONISTA
C.R.P. 2008

Dr. Carlos
C.R.P. 2008

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada+ 02 panes + jamonada							
Harina de Ceb	25.00	6.48	0.00	13.83	26	0.40	55.30	86.60
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	0.45	0.30	18.84	79.88	1.30	99.89
Pan de leban	60.00	8.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.88
							VC DES.	383.89
							%DIST. DES.	36.24
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	39.92	7.21	0.55	140	64.88	2.22	226.75
Arroz Pilado o	100.00	8.20	0.50	77.89	33	4.00	331.20	346.50
Tomate	80.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Sal	12.00	0.14	0.03	0.98	1	0.04	3.94	5.08
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.28
Remolacha m	100.00	1.41	0.08	7.89	6	0.75	31.54	37.83
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Acelite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	0.14	0.03	0.98	1	0.04	3.94	5.08
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	523.95
							%DIST. DES.	56.33
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	30.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.05
Pan de leban	30.00	2.86	0.09	21.54	11.52	0.61	88.16	96.49
Leche evapora	35.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
								264.89
								17.43
		74.99	31.18	220.56				
		298.66	280.65	682.23				
		28.61	19.19	60.31				
				100.00			VCT MENU	1482.83



Dr. Heberto García Domínguez
 Lic. (Médico) en Nutrición
 C.R.P. 2004

Dr. (Médico) en Nutrición
 Lic. (Médico) en Nutrición
 C.R.P. 2004

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapora	70.00	4.90	5.57	7.83	20	51.00	30.52	101.19
Canela entera	0.35	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Claro de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso pasta	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.86
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	198.98
								811.81
								31.22
ALMUERZO:	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA							
Carne de Pollo	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.08
Lechuga rede	60.00	0.71	0.11	1.14	3	0.98	4.57	8.38
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Zanahoria	85.00	0.42	0.35	6.48	2	3.17	25.91	30.76
Papinillo o Pe	70.00	0.29	0.06	1.49	1	0.52	5.97	7.60
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado e	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Tomate	30.40	0.24	0.06	1.29	1	0.54	5.18	6.68
Orégano seco	0.15	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	40.00	0.48	0.07	3.84	2	0.81	13.37	17.88
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								860.17
								67.99
CENA:	Infusion + 61 pan + mortadela							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	88.16	98.49
							VC DES.	176.85
		91.68	36.73	286.46			%DIST. DES.	10.79
		246.28	330.80	1061.83				
		19.8	28.2	64.8				
				100.00			VCT	1638.64



[Signature]
 Dr. Francisco de Paula Alvarado
 Nutricionista
 2017-2018

[Signature]
 2017-2018

MENUS DIETAS GASTRITIS CRONICA Y CANCER PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
viernes, 1 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REPESCO + FRUTA	MAJADORA DE MANTENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 2 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REPESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 3 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 4 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	IBRO DE EMALLO+ ARROZ + REPESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
martes, 5 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO, ARROZ + ENSALADA + REPESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 6 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO SACOCHADO	POLLO ALMENDRADO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 7 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REPESCO + FRUTA	POLLO SACOCHADO, ARROZ + INFUSION
viernes, 8 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REPESCO + FRUTA	MAJADORA DE MANTENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 9 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REPESCO + FRUTA	TALLARINES ROSOS CON CARNE MOLIDO + INFUSION
domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ENTRADA DE RES, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MORTADELA	CAJUNO BLANCO + REPESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	CAJUNO DE POLLO + ARROZ + REPESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MANTENIDA	POLLO SACOCHADO, ARROZ, REPESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	AL DE CALABAZA, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MANTENIDA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REPESCO + FRUTA	MAJADORA DE MANTENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 16 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE	CAJUNO DE POLLO + ARROZ + REPESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOPA DE POLLO, ARROZ + REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	IBRO DE EMPALLO+ ARROZ + REPESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO SACOCHADO	POLLO SACOCHADO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REPESCO + FRUTA	POLLO SACOCHADO + ARROZ + INFUSION
viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REPESCO + FRUTA	MAJADORA DE MANTENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES, ARROZ + REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	POLLO SACOCHADO, ARROZ + REPESCO Y FRUTA	TALLARINES ROSOS CON CARNE MOLIDO + INFUSION
martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 02 PANES + MANTENIDA	ENTRADA DE POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	AL DE CALABAZA+ ARROZ + REPESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REPESCO + FRUTA	MAJADORA DE MANTENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SACOCHADO	MANTASUITA DE POLLO + ARROZ + REPESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO, ARROZ, REPESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR


 Ricardo Salgado
 Jefe de Asesoría Técnica


 Lic. Doris Y. Pacheco
 Nutricionista
 C.N.R. 0940


 Lic. Gladys de la Cruz
 NUTRICIONISTA
 C.N.R. 2078

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA Gg	CHO lg	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. GAL %
						PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	25.00	100.00	0.00	0.40	14.90	24	4.20	59.60	80.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	0.85	0.30	18.84	79.66	1.30	90.89
Pan de libranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	106.96
								VC DES.	388.47
								%DIST. D	26.92
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carné de Pollo Entero sin	180.00	75.00	24.72	4.32	0.60	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	180.00	100.00	12.50	0.75	116.70	49	5.75	466.30	322.75
Tomate	40.00	90.00	6.28	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Naranja	190.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
								VC DES.	746.09
								%DIST. D	52.10
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	29.02	1.88	0.81	196.06	157.96
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.35	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de libranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.34
								VC DES.	380.41
								%DIST. D	20.98
			40.98	17.69	257.41				
			243.93	158.39	1629.64				
			17.03	11.06	71.90				
					100.00			VCT	1431.97



[Signature]
 Dr. Manuel de Jesús Guzmán
 Médico Generalista

[Signature]
 Dr. [Illegible]
 Médico Generalista

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	comestible (%)	PROT As (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			
						PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	10.00	88.00	0.20	0.07	0.48	0.82	0.09	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0001	0.34	0.35
Ciudad de color	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de libranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									302.86
									16.81
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	88.00	3.97	2.47	0.93	18	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.60
Sal	0.00	100.00	0.10	0.04	0.00	0	0.30	2.62	3.37
Coliflor	60.00	82.00	2.82	0.13	52.05	10	1.18	258.35	220.00
Coliflor	100.0	90.00	3.80	0.18	71.48	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.58	0.08	4.54	3	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.67	5.42	6.99
Naranja	190.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
									VC DES, 1026.98
									% DES ALM, 56.98

GENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Carné de Pollo Entero sin	100.00	76.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	85.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.38	1.26
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.38	9.00	10.57
Ancejas frescas (4)	20.00	64.00	0.77	0.06	2.03	3	0.88	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.30	0.24	0.70	1.33
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.00	1.45	0	0.71	5.81	6.60
pollo	1	100	0.01	0.00	0.10	0	0.01	0.59	0.63
									471.91
									26.20
			53.79	7.98	378.77				
			218.15	71.10	1515.09				
			11.94	2.95	84.11				
					100.00			VCT MEN	1891.34



[Signature]
 Jefe del Centro de Diagnóstico y Tratamiento
 de Gastroenterología y Hepatología

[Signature]
 Jefe del Centro de Diagnóstico y Tratamiento
 de Gastroenterología y Hepatología

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapar	consistBI	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuelas cruda	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	0.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.60	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.35	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parle	30.00	100.00	8.40	9.00	0.00	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.88
								VC DES.	611.61
								%DIST. D	38.67
ALMUERZO: ASADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA									
Carné de Pollo Entero sin	160.00	65.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Filado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.00	1	0.06	6.10	5.29
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.06	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimentón molido	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.69	0	0.12	1.85	2.42
Papillón o Pepino de mesa	60.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.09	6.82	8.72
Papill	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabeza (2)	80.0	65.00	0.86	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.90
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									645.64
									46.02
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.02	0.50	1.85	2.26
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.78
Pan de labranza o francés	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	278.92
								%DIST. D	19.21
			72.75	34.89	307.29				
			391.00	314.00	329.16				
			28.29	21.89	67.63				
					100.00			VCT	1434.17



[Signature]
 Dr. María del Socorro Domínguez
 Médica Generalista

[Signature]
 Dr. Roberto Domínguez
 Médico Generalista

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/gar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , queso de chanco									
Semola de Trigo	30.00	100.00	3.88	3.21	16.14	23	28.89	64.58	118.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	190.98
Queso de chanco	30.00	100.00	6.03	6.19	0.30	24.12	46.71	1.29	72.03
									306.60
									21.90
ALMUERZO: Hino de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evaporada	30.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.00
Queso parte	15.00	100.00	4.20	4.60	0.50	17	40.50	1.08	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	105.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	32.0	100.00	0.28	0.11	1.80	1	0.99	7.23	9.28
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.90
Malz Fresco, Choclo	30.00	95.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.56
Huacraiy	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	88.00	2.69	0.19	6.18	11	1.71	24.68	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.06	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	90.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	65.00	87.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.60	73.79
									789.41
								% DIS ALM.	48.80
CENA: Asado de pollo , arroz , infusion									
Came de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.04	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.06	313.65
Cebolla de cabeza (2)	60.0	87.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	98.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Herbas	2.00	94.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.83
								VC DES.	441.70
								%DIST. D	27.30
			67.76	20.48	290.60				
			270.89	184.31	1162.41				
			16.8	11.4	71.9				
					100.00			V.C.T. MENU	1617.71



[Signature]
 Dr. Carlos A. García, Dr. Carlos A. García
 Médico Generalista

[Signature]
 Dr. Carlos A. García, Dr. Carlos A. García
 Médico Generalista

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	convertido a %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con pifa + 82 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.03	17.80	9	14.93	75.20	94.53
Pifa	10.00	64.00	0.03	0.01	0.83	0	0.12	3.51	2.73
Carola entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de uita	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	78.23
Pan de libranza o francés	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	106.98
									371.08
									29.53
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	346.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.67	1	0.23	3.89	4.84
Cama de Pollo Entero sin	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.86	0.00	158.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	8.08	3	0.96	24.23	28.18
Aji colorado seco, panca	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	18.0	7	2.85	84.09	73.79
								V.C. DES.	748.98
								% DIS ALM.	58.96
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Cama de Pollo Entero sin	80.0	85.00	14.01	2.45	0.00	56	22.03	0.00	78.06
Apio	15.00	75.00	0.06	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Poró	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.87	1	1.31	10.69	12.89
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.90	19.26	32.31
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Herbas	5.00	95.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Orégano seco	1.00	75.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								V.C. CENA	144.84
								% DIST.CENA	11.51
			86.45	27.27	186.37				
			265.80	245.41	745.48				
			21	20	68				
								VCT. MENU	1288.70



Handwritten signature
 Director del Centro de Asesoría Dietética

Handwritten signature
 Dietista

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/gar	comestible +	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sateado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gallina, crudo	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de latranza o francés	50.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	482.14
								%DIST. D	39.19
Almuerzo:	Pollo almechado, arroz, fruta y refresco								
Carné de Pollo Entero sin	100.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Maní crudo, con película	10.00	95.00	2.39	4.58	1.88	9	41.21	6.73	57.10
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji colorado seco, panca (	1.00	88.0	0.06	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.60	100.00	0.02	0.05	0.40	0	0.01	1.59	1.60
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	13.85	14.07
Ajos	2.00	89.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabeza (2)	50.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	26.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de seda	100.0	85.00	2.04	0.41	28.98	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	910.28
									55.11
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	5.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.59	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.50	158.75
Pan de latranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	13	0.81	86.16	98.48
								VC DES.	259.37
								%DIST. D	16.70
			76.41	34.53	268.84				
			305.63	310.75	1838.34				
			18.50	18.21	62.68				
					100.00			VC	1661.72



[Signature]
 Dr. [Name]

[Signature]
 Dr. [Name]

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/gm	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DISTR. CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 62 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azucar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.82	2.16	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina, crudo	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Aceita vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.70	0.18	43.00	23	1.62	172.32	109.98
								VC DES.	441.68
								%DISTR. D	38.46
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	3.13	40.23
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.46	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas de	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceita vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.50	0.08	4.04	2	0.72	18.17	21.15
Tomato	30.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								V.C. ALMUERZO	560.56
								% DISTR. ALMUERZO	40.86
CENA:	Pollo sancochado , arroz e infusion								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	70.00	14.43	2.52	0.00	58	32.88	0.00	80.36
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	95.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomato	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.90
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado seco, penco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.15	4.53
									415.91
									25.68
			51.65	30.17	343.60				
			304.19	271.65	974.40				
			14.08	18.73	67.19				
					100.00			VCT MEN	1450.14



COORDINADOR GENERAL
INSTITUTO PERUANO DE ESTADÍSTICA Y CENSOS

COORDINADOR GENERAL
INSTITUTO PERUANO DE ESTADÍSTICA Y CENSOS

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	graber	convertible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENÚ
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + agua								
Cebada harina	30.00	100.00	9.54	0.09	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardinia conserva	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	17	24.30	1.20	52.38
Pan de latranza o francés	50.00	100.00	5.70	0.18	43.08	23	1.82	171.32	166.96
								VC DES.	389.63
								%DIST. D	34.59
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carné de Pollo Entero sin	150.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	36.80	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.90	0.75	118.70	49	6.75	466.80	523.75
Tomate	40.00	50.00	0.20	0.07	1.56	1	0.60	6.19	7.89
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.00	1	0.04	3.94	5.06
Aji colorado seco, panca	3.00	88.00	0.14	0.10	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajo	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	8.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.74
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	762.34
								%DIST. D	62.12
CENA:	Mazamora de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.58	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Azúcar	20.00	100.00	2.66	0.80	14.40	10.64	7.2	57.85	75.44
Pan de latranza o francés	30.00	100.00	2.86	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.40
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.06	43.35
									340.70
									33.29
			65.60	12.68	271.63				
			262.40	154.14	1006.13				
			17.9	7.8	74.3				
					100.00				1462.68



[Signature]
 Lic. en Nutrición y Dietética
 Lic. en Alimentos y Nutrición

[Signature]
 Lic. en Nutrición y Dietética
 Lic. en Alimentos y Nutrición

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grabar	Comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POW MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.75	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o franola	60.00	100.0	5.78	0.18	43.08	23.64	1.82	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									390.93
									17.82
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.11	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	1.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.80	0.18	71.46	14	1.82	285.84	301.80
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	3	0.72	18.17	21.18
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1029.58
								% DIS ALM.	80.78
CENA	Tallarines rojos con carne molida + infusion								
Carne de res molida	50.0	100.00	10.68	0.80	0.00	48	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.56	0.08	62.64	34	0.81	250.56	285.97
Zanahoria	30.0	88.00	0.12	0.10	1.60	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza (2)	40.00	67.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.90
Ajos	1.11	90.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.03	0.04
Aji colorado seco, panca	0.04	58.0	0.00	0.00	0.03	0	0.02	0.06	0.09
									361.44
								%DIST. D	21.48
			48.29	5.49	361.48				
			193.67	49.41	1445.96				
			11.48	2.93	85.61				
					100.00				
								VCT	1688.96



[Signature]
 INSTITUTO DE PROMOCIÓN Y SALUD
 INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

[Signature]
 INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grajos	convertible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	31.60	16	10.00	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Pan de lebranza o francés	65.00	100.00	6.24	0.20	48.67	25	1.76	160.60	213.40
									548.89
									30.51
Almuerzo: Estofado de res, arroz, refresco y fruta									
Carne de res pecho	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	1.89	4.84
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	511.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.83	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.89	0.78
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado seco, panca (1)	3.00	52.00	0.11	0.12	0.82	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.68	13.53	18.13
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	2.80	0.11	0.06	11	0.98	34.23	38.39
Naranja	150.00	68.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.00	73.76
								VC Alm	886.76
								% Dist	85.06
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	35.00	100.00	6.78	12.75	4.23	37	114.75	16.90	158.75
Pan de lebranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.36	98.49
								VC DES.	268.57
								%DIST. D	14.43
			81.46	48.00	268.60				
			326.06	431.98	1034.39				
			18.2	24.1	87.7				
					100.00			VCT	1792.22



Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/g	consist	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , mortadela								
Semola de Trigo	35.00	100.00	6.83	3.75	16.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canola entera	0.30	54.00	0.00	0.50	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.75	33.19	11.28	76.23
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.79	0.18	43.08	23	1.62	173.32	198.98
								VC DES.	410.28
								%DIST. D	23.24
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.56
Aroz Pilado o pulido crudo	80.00	100.00	8.56	0.40	62.24	26.24	3.60	240.96	279.60
Apio	12.00	75.00	0.00	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Pero	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.88	0.5702	2.41	3.83
Gerbanzo crudo	30.00	93.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.95	7.14	0.765	75.62	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta entera	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	6.90	7.58
Cebolla de cabeza (2)	60.00	62.00	0.69	0.10	5.50	2.76	0.8666	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Verduras surtidas	6.00	92.00	0.35	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.81	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.20	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	776.82
								% Dist	44.01
GENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	63	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.06	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Aroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.06	280.08	313.69
Anejas frescas (4)	20.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	20.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de cabeza (2)	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	89.00	0.24	0.05	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.09	0	0.10	0.30	0.43
								VC DES.	676.19
								%DIST. D	32.75
			78.95	19.34	318.88				
			316.78	174.86	1275.41				
			17.9	9.9	72.3				
					100.00			V.C.T. MENU	1766.26



Asesorado por
 Dr. Carlos Rodríguez
 10/12/17

Dr. Carlos Rodríguez
 10/12/17

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	# %	PROT Aa (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.00	23.48	11	0.54	93.84	105.60
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.56	8.72	28.90
Huevo de gallina, crudo	15.00	98.00	1.98	1.23	0.29	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	448.05
								%DIST. D	28.68
ALMUERZO:	Carri cau de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero sin	100.0	60.00	12.36	2.16	0.00	49	16.44	0.00	68.88
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	1	0.54	3.94	5.06
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.66	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.06	24.23	28.19
Anchetas frescas (4)	30.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.03	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.71	10.36
Aji colorado seco, panta	10.00	100.00	0.70	0.78	5.67	2.80	7.02	29.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.00	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	100.00	98.00	1.70	0.29	16.0	7	2.65	64.69	73.79
								VC DES.	930.80
								% DES ALM.	59.99
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	2.00	64.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.33
Ajo	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Carne de Pollo Entero sin	80.0	60.00	9.89	1.73	0.00	40	15.59	0.00	56.10
Poro	10.00	96.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.69	18.26	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.33	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	176.69
								%DIST. D	11.32
			65.57	25.66	265.28				
			222.26	265.24	1961.12				
			14.32	17.29	68.39				
					100.00			VCT	1861.62



[Signature]
 Dr. Carlos G. G. G.
 Médico Generalista

[Signature]
 Dr. J. J. J.
 Médico Generalista

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	35.00	100.00	4.70	0.88	18.85	39	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	30	51.03	30.32	101.15
Canela entera	0.30	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vegetal con sal	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de libranza o francés	60.00	100.00	5.70	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.08
								VC DES.	534.21
								%DIST. D	34.79
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	513.20	348.50
Carné de Pollo Entero sin	180.0	85.00	28.02	4.50	0.00	112	44.56	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.98	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cebolla (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.04	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	6.70	13.01
Picano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.20	118.19
								VC ALMU	749.38
									48.44
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Herbas	5.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.38	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	160.00	8.78	12.75	4.23	27	114.78	16.90	158.75
Pan de libranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	259.37
								%DIST. D	16.77
			66.60	41.89	226.98				
			266.00	277.01	903.95				
			17.2	24.4	68.4				
					100.00			VGT	1546.96



BB
 Dr. [Signature]
 [Illegible text]

[Signature]
 [Illegible text]

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	graber	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con piña + 82 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	15.00	84.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.38	84.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clevo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	78.23
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	6.18	43.08	23	1.82	172.32	198.98
									372.45
									21.24
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	30.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	55.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.05	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.09	7.22	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.57
Maiz Fresco, Cholo	30.00	80.00	0.79	0.19	8.87	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.09	0.64	2	0.08	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	8.16	11	1.71	34.66	37.13
Ajos	2.50	80.00	0.10	0.01	0.58	0	0.13	2.34	2.78
Tomato	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.82	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.75	0.29	18.0	7	2.65	84.09	73.79
									778.38
							% DIS ALM		44.38
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pato Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	80.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Apalta vegetal	30.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.73	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimentón entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado seco, pance	0.00	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									902.57
									34.37
			60.20	39.34	289.64				
			240.81	364.04	1168.56				
			13.73	20.19	68.87				
					100.00			VCT MEN	1753.41



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	comestibi a	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	gr	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 52 panes + jamonada								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	106.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clevo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	35.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.05	1.20	89.69
Pan de lebranza o francés	95.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	186.89
								VC DES.	403.10
								%DIST. D	27.83
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.35	1	0.03	6.19	7.59
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.88	1	0.04	3.94	5.69
Aji colorado seco, panga	3.00	88.00	0.14	0.18	1.20	1	1.43	4.79	8.79
Ajo	3.00	90.00	0.19	0.02	9.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	8.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.70
Glutamato monosódico	0.25	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.49	0.78
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.85	64.08	73.79
								VC DES.	762.34
								%DIST. D	92.44
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.86	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clevo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	30.00	100.00	3.88	0.09	21.54	11.52	0.81	89.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									19.53
			82.61	17.92	269.14				
			250.44	161.30	1038.66				
			17.29	11.14	71.67				
					100.00			VCT MEN	1448.31



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	[g]	%	An [g]	[g]	[g]	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0001	0.34	0.36
Claro de color	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.64	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									239.61
									17.98
ALMUERZO:	Cas cau de pollo , arroz, fruta y refresco.								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	95.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.68
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.69	20.92	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado o guiso crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.60
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.86	1	0.04	3.94	0.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.89	1	0.69	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.03	1.86	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado seco, panca (	4.00	82.00	0.26	0.29	2.16	1	2.68	8.64	12.25
Acetate vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.97	0.14	7.89	4	1.25	51.46	36.81
Arvejas frescas (4)	35.00	94.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.16	0.28	16.0	7	2.80	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			897.21
						% DISTR. ALMUERZO			48.37
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado o guiso crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.60
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.87	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero sin	100.00	79.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	88.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Acetate vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.38	9.69	10.57
Arvejas frescas (4)	20.00	94.00	0.77	0.06	2.03	3	0.98	8.12	11.77
Hierbas	5.00	94.00	0.05	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.06	1.48	0	0.71	5.81	6.90
pollo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.83
									861.81
									33.67
			66.13	28.79	287.41				
			290.64	268.73	1149.66				
			16.91	15.50	68.89				
					100.00			VCT MEN	1668.93



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	constitui e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.87	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.05
Queso panela	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.90	118.58
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	6.78	0.18	43.08	25	1.62	172.32	190.98
									811.61
									37.87
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	100.0	85.00	29.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	196.13
Ajo	3.00	89.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.01	14	1.53	151.64	167.45
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	3.16	3.88
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.62	0	0.89	7.27	8.63
Poro	6.00	86.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	3.27	1	0.38	9.09	10.57
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.61	7.74	9.99
Plátano de seda	180.0	85.00	2.04	0.41	38.86	8	3.67	114.24	125.07
								VC ALMU	492.12
									38.14
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	6.76	0.18	43.08	25	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	387.86
								%DIST. D	36.38
			69.91	34.88	192.88				
			279.63	311.95	770.01				
			20.5	22.9	88.6				
					100.00			VCT	1361.59



16

17

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	constituyente	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla , pan ,queso de chancho								
Semola de Trigo	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.88	64.56	116.89
Vainilla	0.10	100.00	0.00	0.00	0.09	0	0.00	0.11	0.12
Canola entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.53	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.31	198.98
Queso de chancho	30.00	100.00	6.63	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									388.60
									% DIET
ALMUERZO:	Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.56	8.72	26.90
Queso paria	15.00	100.00	4.29	4.59	0.60	17	40.50	1.98	58.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.60	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.62	8	0.83	82.06	90.82
Sal	32.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.09	7.22	9.28
Zapallo macho	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.60
Maiz Fresco, Choclo	30.00	60.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.64	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.50	80.00	0.10	0.01	0.66	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	98.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.60
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.05	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.78
									789.41
								% DIS ALM	2221.14
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.46	2.70	0.00	62	24.30	0.00	96.10
Fideos	66.00	100.00	5.64	0.12	49.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.66
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabeza (2)	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.06	0	0.10	0.30	0.50
								VC DES.	643.92
								%DIST. D	35.38
			71.73	20.31	337.56				
			286.94	162.73	1390.21				
			15.8	10.8	74.2				
					100.00			VC1	1819.94



[Signature]

 NUTRICIONISTA

[Signature]

 NUTRICIONISTA

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Sopa con pila + 62 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.15	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Pila	25.00	64.60	0.06	0.03	1.37	0	0.29	6.27	6.82
Carota entera	0.30	54.60	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.53	0.57
Cilantro de olor	0.10	54.60	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	3.91	2.82	11.76	53.16	11.28	76.23
Pan de habreza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	166.68
									375.17
									25.32
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.68	187.68	211.32
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	6.20	0.50	77.80	33	4.50	331.20	346.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.75	9.68
Acetate vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	3	0.78	19.58	22.91
Arvejas frescas (4)	30.00	54.60	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	62.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	72.79
								VC DES.	936.23
								% DIS ALM.	63.18
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.05	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Carne de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	63	24.30	0.00	86.10
Aplo	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Papa	15.00	66.00	0.37	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.65	13.81
Papa blanca	60.0	62.00	1.03	0.05	10.87	4	0.44	43.69	45.46
Sal	15.00	100.00	0.18	0.05	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								VC DES.	170.32
								%DIST. D	11.48
			71.48	26.63	239.82				
			285.33	239.71	966.68				
			19.30	16.18	64.52				
					100.00			VCT	1481.72



[Handwritten signature]
 Dr. [Illegible]
 [Illegible]

[Handwritten signature]
 [Illegible]
 [Illegible]

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	comestible +	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.54	0.59	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.10
Canela entera	0.30	85.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.66
Clavo de olor	0.10	85.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gallina, crudo	60.00	96.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.33	80.44
Pan de libranza o francés	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	826.59
								%DIST. D	36.09
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta								
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo Entero sin	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.98	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.06	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.66
Papa	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	100.00	0.18	0.00	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.00
Aji colorado seco, panca	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.48	1.53	2.16
Cebolla de cabeza (2)	100.00	67.00	0.94	0.13	7.67	4	1.21	30.28	36.24
Naranja	150.00	96.00	1.75	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									316.01
								% DIS ALM.	47.01
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.06	2.06	3.64
Canela entera	0.30	85.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.66
Clavo de olor	0.10	85.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	9.57	33	137.70	20.28	190.90
Pan de libranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.15	98.49
								VC DES.	293.38
								%DIST. D	16.90
			79.62	33.31	279.62				
			316.16	299.81	1118.06				
			56.32	17.27	64.41				
					100.00			VCT	1735.97



AL

Dr. [Signature]

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/100g	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.64	105.86
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.63	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina, crudo	15.00	96.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.09	0.66	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES	453.96
								%DIST. D	31.14
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	96.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	5.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Filado o pulido crudo	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.08	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas de	60.00	82.00	3.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.79
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	97.00	0.58	0.08	4.54	2	0.73	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.23	0.06	1.35	1	0.67	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			692.58
						% DISTR. ALMUERZO			46.65
CENA:	Pollo sazonado, arroz e infusion								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.08	0.00	80.36
Arroz Filado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Ajos	4.00	85.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.66	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.06	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
									411.07
									28.20
			61.42	30.53	244.27				
			206.68	374.79	977.09				
			14.11	18.85	67.04				
					100.00			VCT MEN	1457.67



Handwritten signature

Handwritten signature

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	comestib e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.68	30.22	23	6.21	80.88	100.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.53	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardina conserva	35.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.36	1.30	52.38
Pan de habranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.68	23	1.62	172.32	196.08
								VC DES.	388.63
								%DIST. D	26.69
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carné de Pollo Entero alm	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	36.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	60.00	0.29	0.97	1.85	1	0.63	6.19	7.59
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.86	1	0.54	3.94	5.06
Aji colorado seco, panca	3.00	66.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	66.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Naranja	150.00	66.00	1.76	0.26	16.0	7	2.66	64.00	73.79
								VC DES.	762.34
								%DIST. D	54.27
CENA:	Mazamorra de mazorca con leche + 01 pan								
Mazorca	40.00	100.00	0.24	0.06	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de habranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.64	11.52	0.81	86.16	96.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.67	33.08	43.35
								VC DES.	282.86
								%DIST. D	20.13
			62.97	11.89	261.48				
			251.88	107.03	1045.92				
			17.83	7.62	74.45			VCT MEN	1404.84
					100.00				




 Lic. Elizabeth del Rosario Alvarez Lopez
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3979


 FE: 

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	convertible a %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0001	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	186.88
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.94	5	2.46	94.58	102.21
									360.83
									17.09
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carné de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	87.58
Fideos	70.00	100.00	8.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.94
Arroz Pilado o pulido crudo	130.00	100.00	8.20	0.50	77.80	35	4.50	311.20	346.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.88	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.00	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.00	1.86	1	0.46	7.78	9.58
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.88	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas frescas (4)	30.00	54.00	1.15	0.10	3.00	5	0.67	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.73	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.69	73.79
								VC DES.	633.88
								%DIST. D	47.37
CENA	Pollo a la olla , arroz e infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo	80.0	100.00	7.38	0.43	70.00	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.06
Carné de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	87.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabeza (2)	40.00	85.00	0.46	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Aji colorado seco, pance	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									625.54
									35.54
			69.63	26.71	305.96				
			278.13	288.37	1223.86				
			15.80	14.68	69.52				
					100.00			VCT MEN	1788.35




Lic. Elizabeth del Rosario Alvarado
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3078


Paciente

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche, pan, queso								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.80	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.00	36.52	161.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.95	118.56
Pan de molde o francés	60.00	100.00	6.79	0.19	43.08	23	1.52	172.32	196.98
									539.47
									35.30
Almuerzo:	Almendrado de res, arroz, refresco y fruta								
Cama de res pecho	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.99	24.29	28.19
Ajos	12.00	92.00	0.82	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Mani crudo, con película	10.00	92.00	2.32	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	100.00	80.00	1.79	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	661.87
								% Diet	44.04
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	88.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.82	2.66	5.04
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de molde o francés	36.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	310.44
								%Diet. D	29.66
			75.97	39.15	211.80				
			393.88	352.32	848.39				
			20.2	23.4	56.3				
					100.00			WCT	1692.69




 Lic. Elvira del Rosario
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 3578

Elvira del Rosario


GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por [g]	comestibi l %	PROT An (g)	GRASA [g]	CHO [g]	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , queso de chanco								
Semola de Trigo	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Cancho entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de chanco	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de libranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	180.98
								VC DES.	486.88
								%DIST. D	18.89
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz + refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero y/mi	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.54
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.90	522.75
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.09
Aji colorado seco, panca (	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cabeza (2)	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
								VC Alm	1389.48
								% Dist.	84.88
CENA	Tallarines rojos: c/ carne + infusion								
Carne de res molida	85.0	100.00	10.85	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	80.00	8.55	0.09	82.84	34	0.81	250.56	285.57
Zanahora	30.0	89.00	0.12	0.10	1.90	0	0.03	7.63	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza (2)	80.00	57.00	0.48	0.07	3.88	2	0.02	15.46	17.89
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado seco, panca (	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									378.36
								%DIST. D	17.33
			71.78	74.74	306.01				
			287.13	673.70	1234.95				
			13.16	30.80	86.86				
					100.00				
							VCT		2183.88



Dr.
Lic. Elizabeth del Rosario Alarcón Cajas
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3978

Dr.
Lic. R. P. P. P.

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por 1g	CONSTITU + %	PROT An 1g	GRASA 1g	CHO 1g	VALOR CALORICO (KCAL)			DISTRIB. CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.53	17.80	9	14.63	71.20	94.93
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.83	0	0.12	2.51	2.73
Canola entera	0.30	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.50	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	6.76	0.18	40.68	23	1.62	172.32	196.98
									608.79
									34.64
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	5.20	0.50	77.80	10	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.15	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carné de Pollo Entero sin	100.0	85.00	28.02	4.90	0.00	113	44.08	0.00	158.13
Acolla vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Aji colorado seco, panca o	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.28	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	160.00	98.00	1.75	0.29	16.0	7	2.60	64.09	73.79
								VC DES.	748.98
								% DIS ALM.	68.45
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	64.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Ajo	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.29	2.16	2.88
Carné de Pollo Entero sin	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	80.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.67
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.15	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	218.96
								%DISTR. D	64.91
			71.61	27.97	331.23				
			284.62	251.71	932.92				
			19.24	17.14	63.62				
					100.00			VCT	1468.65



Lic. Elizabeth del Rosario Abasco G.
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

[Signature]

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	convts/100g	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 32 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	18.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	29	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.07
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.00
Margarina vegetal con sal	20.00	100.00	0.12	15.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	29	1.62	172.32	186.96
								VC DES.	538.21
								%DIST. D	35.91
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero s/mo	160.00	95.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas (4)	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	96.00	0.24	0.06	1.28	1	0.43	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	5.89	4.84
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	6.20	0.50	77.30	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.04	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.29	0.04	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Aji colorado seco, perico	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.65	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de cabeza (2)	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	100.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	71.79
								VC Alm	701.13
								% Diet	48.78
CENA:	Infusion + 91 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	5.76	12.75	4.23	27	114.75	16.90	156.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	289.37
								%DIST. D	17.31
			89.26	42.26	210.34				
			277.03	380.33	841.26				
			18.5	26.4	66.1				
					100.00			VCT	1498.71



Dr. Gabriel Arreola - 0014-2
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3979

Dr. [Signature]
[Signature]

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consistenci e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.06	31.28	15	0.72	125.13	140.88
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.00	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina crudo	15.00	88.00	1.88	1.20	0.28	8	11.11	1.05	20.11
Sal	5.00	100.00	0.10	0.04	0.00	0	0.36	2.62	3.37
Acido vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de libranza o francos	60.00	100.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	171.32	196.98
								VC DES.	487.60
								%DIST. 0	29.16
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.71	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.60
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.89	7.32	9.28
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco, Chodo	30.00	80.00	0.79	0.19	6.07	3	1.73	26.69	31.61
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.08	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.89	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.16	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.89
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.68	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.08	73.79
									776.39
								% DIS ALM.	46.64
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo Entero s/m	160.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.06	0.62	0	0.45	3.26	4.21
Pimienta entera	0.3	100	0.00	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.00
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.00	0.00	0.20	0	0.00	1.04	1.17
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Aji colorado seco, panca (	0.50	88.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									406.69
									24.32
			59.63	24.66	383.86				
			238.62	221.84	1212.21				
			14.26	13.26	72.48				
					100.00			VCT MEM	1672.67



Dr. Elizabeth del Rosario Alvarado Cordero
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3879

Dr. [Signature]
[Signature]

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/100g	comestible %	PROT An (g)	GRASA lg	CHO lg	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	%	An (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + jamonada								
Harina de Cebada	30.00	100.00	7.77	0.72	16.59	31	6.45	66.36	103.92
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.53	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	36.00	100.00	4.71	8.86	0.30	18.84	79.86	1.20	99.89
Pan de labranza o francés	66.00	100.00	6.78	0.18	43.08	23	1.62	173.32	196.98
								VC DES.	401.21
								%DIST. D	27.88
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero s/m	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.73	116.70	49	5.78	466.30	522.75
Tomate	40.00	96.00	0.29	0.07	1.59	1	0.69	6.19	7.89
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.64	3.54	6.05
Aji colorado seco, panca	0.00	88.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Glutamato monosódico	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES.	764.77
								%DIST. D	52.46
CENA:	Mazamorra de mazorca con leche + 01 pan								
Mazorca	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	136.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.06	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.68	0.09	21.54	11.52	0.21	88.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.95
									282.88
									18.86
			62.93	17.51	356.48				
			251.71	161.22	1025.92				
			17.49	11.29	71.38				
					100.00			VCT MEN	1438.34



Dr.
NUTRICIONISTA
G.N.P. 3978

Dr. Carlos...
[Signature]

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grasas	carbohidratos	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	(%)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 82 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.34	0.75	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0061	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebranca o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.64	1.82	172.32	198.08
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									300.93
									21.64
ALMUERZO:	Matachita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.04	0.00	97.98
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	6.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.68	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	60.00	0.54	0.09	2.92	1	0.69	11.67	14.52
Aji colorado seco, pancia (	0.00	92.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.87	0.14	7.06	4	1.25	31.46	36.61
Ancejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	3	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.64	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	100.00	88.00	1.79	0.20	16.0	7	2.65	54.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			617.80
						% DISTR. ALMUERZO			44.41
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	60.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.34
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	14.50	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.25
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Ancejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	1	0.68	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.34	0.75	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.80
polillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									471.91
									33.94
			63.19	8.40	265.51				
			262.74	76.58	1062.02				
			18.18	6.44	76.38				
					100.00			VCT MEN	1300.34



Lic. Elizabeth del Rosario Abreu Céspedes
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3079

[Handwritten signature]

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALDRICO (KCAL)			DIST. CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.80	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.62	101.15
Caraja entera	0.30	94.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	116.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de libranza o francés	60.00	100.00	0.75	0.16	43.08	23	1.02	172.32	196.96
									669.69
									43.39
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.58	4.10	5.26
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.00	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.85	1.01
Ajo	2.00	85.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.08	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabeza (2)	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	19.0	7	2.65	64.09	73.79
									615.88
									39.91
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	0.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de libranza o francés	30.00	100.00	2.68	0.09	21.54	12	0.81	86.25	98.49
								VC DES.	259.37
								%DIST. D	16.81
			69.18	34.37	239.34				
			276.68	289.38	957.34				
			17.9	30.0	62.9				
					100.00			YCT	1543.35



Dr. Elizabeth de la Cruz Adams
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3975

.....
F. 11/12/17