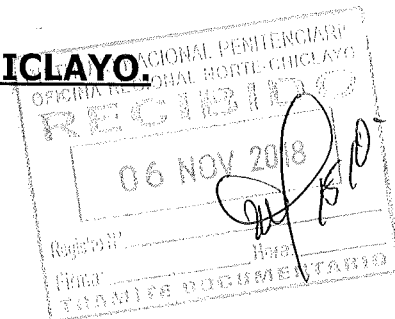


49

CONSORCIO: DAYANN BRIGH E.I.R.L – ANNGILUP E.I.R.L.

CARTA N° 202 - 2018 – CONSORCIO - CHICLAYO.

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



ASUNTO: RELACIÓN DE MENÚS

REFERENCIA: CONTRATO N° 002 -2018-INPE/17

Presente.

Me dirijo a Usted con la finalidad de saludarlo atentamente, así mismo, para hacerle llegar la relación de menús para internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24x48 horas, que se brindaran desde **el 21 de NOVIEMBRE del 2018** hasta el **20 de DICIEMBRE del 2018** en relación con el **contrato N° 002-2018-INPE/17**, "Servicio de alimentación para los internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24X48 horas del Establecimiento Penitenciario de Chiclayo **(de la Oficina Regional Norte – Chiclayo).**

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

Chiclayo, 05 de Noviembre del 2018.

FOLIOS (48)
Atentamente:

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

48

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE CHICLAYO
DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE DE 2018

MENUES CON APORTE CALORICO MAYOR A 2.750 KILOCALORIAS POR DIA

1	MIÉRCOLES 21/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
2	JUEVES 22/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
3	VIERNES 23/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO + FRUTA ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION
4	SÁBADO 24/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON HUEVO FRITO SOPA DE SEMOLA + RES CON HUESO ARROZ GRANEADO + CHULETA DE CERDO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO + FRUTA + INFUSION
5	DOMINGO 25/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	CALDO DE POLLO + 01 PAN CON INFUSION ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + SARZA + REFRESCO DE (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION
6	LUNES 26/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON QUINUA + 03 PANES CON SALTADITO DE POLLO (PECHUGA) SOPA DE VERDURA CON MENUDENCIA DE POLLO ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO (FILETE) + CAMOTE SANCOCHADO + REFRESCO DE MAIZ MORADO CON (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + PURE DE PAPA + ENSALADA + INFUSION
7	MARTES 27/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON PALTA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + HIGADO DE RES ENCEBOLLADO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA TALLARINES ROJOS + RES + YUCA SANCOCHADA + FRUTA + INFUSION
8	MIÉRCOLES 28/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON COCOA + 03 PANES CON QUESO ENSALADA ARROZ GRANEADO + AJI DE GALLINA + PAPA SANCOCHADA EN RODAJAS + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA CALDO DE FIDEOS CON GALLINA + FRUTA + INFUSION
9	JUEVES 29/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON YUCA SANCOCHADA + SALTADITO DE POLLO (PECHUGA) ENSALADA RUSA TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSION
10	VIERNES 30/11/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA) SOPA A LA MINUTA ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES (PICADO) + SARZA + INFUSION + FRUTA CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSION
11	SÁBADO 01/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON CAFÉ + 03 PANES CON QUESO FRESCO ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION
12	DOMINGO 02/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	CALDO DE GALLINA + 01 PAN CON INFUSION ENROLLADO DE PAPA CON CONSERVA DE PESCADO ARROZ GRANEADO CON CHANCHO + SARZA + INFUSION + FRUTA ARROZ A LA CUBANA + HUEVO FRITO + PLATANO + ENSALADA + INFUSION
13	LUNES 03/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON SALTADITO DE RES SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PURE DE PAPA + ENSALADA + INFUSION
14	MARTES 04/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE SANCOCHADO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSION
15	MIÉRCOLES 05/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Irago
 REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
 NUTRICIONISTA
 CNP : 4483

42

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE CHICLAYO
DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE DE 2018

MENUES CON APORTE CALORICO MAYOR A 2,750 KILOCALORIAS POR DIA

16	JUEVES 06/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
17	VIERNES 07/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO + FRUTA ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION.
18	SÁBADO 08/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON HUEVO FRITO SOPA DE SEMOLA + RES CON HUESO ARROZ GRANEADO + CHULETA DE CERDO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO + FRUTA + INFUSION
19	DOMINGO 09/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	CALDO DE POLLO + 01 PAN CON INFUSION ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + SARZA + REFRESCO DE (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION
20	LUNES 10/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON QUINUA + 03 PANES CON SALTADITO DE POLLO (PECHUGA) SOPA DE VERDURA CON MENUDENCIA DE POLLO ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO (FILETE) + CAMOTE SANCOCHADO + REFRESCO DE MAIZ MORADO CON (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + PURE DE PAPA + ENSALADA + INFUSION
21	MARTES 11/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON PALTA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + HIGADO DE RES ENCEBOLLADO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA TALLARINES ROJOS + RES + YUCA SANCOCHADA + FRUTA + INFUSION
22	MIÉRCOLES 12/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON COCOA + 03 PANES CON QUESO ENSALADA ARROZ GRANEADO + AJI DE GALLINA + PAPA SANCOCHADA EN RODAJAS + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA CALDO DE FIDEOS CON GALLINA + FRUTA + INFUSION
23	JUEVES 13/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON YUCA SANCOCHADA + SALTADITO DE POLLO (PECHUGA) ENSALADA RUSA TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSION
24	VIERNES 14/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA) SOPA A LA MINUTA ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES (PICADO) + SARZA + INFUSION + FRUTA CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSION
25	SÁBADO 15/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON CAFÉ + 03 PANES CON QUESO FRESCO ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION
26	DOMINGO 16/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	CALDO DE GALLINA + 01 PAN CON INFUSION ENROLLADO DE PAPA CON CONSERVA DE PESCADO ARROZ GRANEADO CON CHANCHO + SARZA + INFUSION + FRUTA ARROZ A LA CUBANA + HUEVO FRITO + PLATANO + ENSALADA + INFUSION
27	LUNES 17/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON SALTADITO DE RES SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PURE DE PAPA + ENSALADA + INFUSION
28	MARTES 18/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE SANCOCHADO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSION
29	MIÉRCOLES 19/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
30	JUEVES 20/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 01-15-29

21/11/2018 - 05/12/2018 - 19/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
PESCADO	100,00	116,10	21,60	3,90	0,30	86,40	35,10	1,20	122,70
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		721,24	37,79	16,26	108,84	151,16	146,34	435,36	732,86
						V.C. DESAYUNO			732,86
						% DIST. DESAYUNO			27%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA +									
INFUSION + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	150,00	156,00	25,35	5,25	0,00	101,40	47,25	0,00	148,65
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
PAPA BLANCA	200,00	184,30	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
TOMATE	60,00	11,29	0,48	0,12	2,58	1,92	1,08	10,32	13,32
CEBOLLA	60,00	26,46	0,84	0,12	6,78	3,36	1,08	27,12	31,56
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1161,57	45,25	18,89	209,56	180,99	170,02	838,23	1189,24
						V.C. ALMUERZO			1189,24
						% DIST. ALMUERZO			43%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA +									
INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
PAPA BLANCA	115,00	105,97	2,42	0,12	25,65	9,66	1,04	102,58	113,28
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PEPINILLOS	40,00	3,83	0,20	0,04	1,04	0,80	0,36	4,16	5,32
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
AZUCAR RUBIA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		808,33	30,90	23,97	124,25	123,61	215,73	497,00	836,33
						V.C. CENA			836,33
						% DIST. ALMUERZO			30%
	VCT (Gr.)	113,94	59,12	442,65					
	VCT (Kcal.)	455,76	532,09	1770,59					
	VCT (%)	17%	19%	64%					
	V.C.T. MENU								2758

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 02-16-30

22/11/2018 - 06/12/2018 - 20/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : QUINUA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		605,28	23,49	11,94	102,06	93,94	107,48	408,23	609,65
						V.C. DESAYUNO			609,65
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFresco DE FRUTA (PIÑA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
CHOCLO DESGRANADO	15,00	22,50	0,57	0,15	4,40	2,28	1,35	17,58	21,21
AJI AMARILLO	1,00	0,30	0,01	0,01	0,09	0,04	0,06	0,35	0,45
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ARVEJAS FRESCAS	20,00	16,96	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1144,23	48,72	23,15	198,64	194,88	208,38	794,56	1197,83
						V.C. ALMUERZO			1197,83
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PESCADO	130,00	150,93	28,08	5,07	0,39	112,32	45,63	1,56	159,51
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
CEBOLLA	80,00	35,28	1,12	0,16	9,04	4,48	1,44	36,16	42,08
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
AZUCAR RUBIA	21,00	80,64	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		930,55	64,98	13,56	150,61	219,92	122,04	602,45	944,41
						V.C. CENA			944,41
						% DIST. ALMUERZO			34%
	VCT (Gr.)	127,19	48,66	451,31					
	VCT (Kcal.)	508,74	437,90	1805,24					
	VCT (%)	18%	16%	66%					
						V.C.T. MENU			2752

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

44

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

MENU N° 03-17

23/11/2018 - 07/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO + FRUTA									
DESAYUNO :									
LECHE EVAPORADA	120,00	171,60	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
COCOA	10,00	40,40	1,90	1,71	4,78	7,60	15,39	19,120	42,11
QUESO	60,00	103,80	9,78	6,18	2,04	39,12	55,62	8,160	102,90
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,600	90,75
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	23,00	88,32	0,00	0,00	22,61	0,00	0,00	90,436	90,44
SUBTOTAL		738,92	28,09	17,94	121,83	112,36	161,46	487,32	761,14
						V.C. DESAYUNO			761,14
						% DIST. DESAYUNO			28%
ENTRADA: ENSALADA									
ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + INFUSION +									
ENSALADA + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
RES CON HUESO	160,00	142,80	34,08	2,56	0,00	136,32	23,04	0,00	159,36
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LECHUGA	100,00	18,05	1,50	0,20	3,90	6,00	1,80	15,60	23,40
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	40,00	3,83	0,20	0,04	1,04	0,80	0,36	4,16	5,32
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
PALILLO MOLIDO	2,00	1,08	0,01	0,07	0,11	0,03	0,65	0,46	1,14
NARANJA DE MESA	150,00	124,88	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1270,08	68,795	12,90	212,49	275,18	116,07	849,94	1241,20
						V.C. ALMUERZO			1241,20
						% DIST. ALMUERZO			45%
ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
HIERBA LUISA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		731,64	29,02	15,944	122,61	116,08	143,50	490,46	750,03
						V.C. CENA			750,03
						% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)		125,91	46,78	456,93					
VCT (Kcal.)		503,62	421,03	1827,72					
VCT (%)		18%	15%	66%					
						V.C.T. MENU			2752

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
 REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
 NUTRICIONISTA
 CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 04-18

24/11/2018 - 08/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CÁRB.	
DESAYUNO : LECHE DE SOYA + 03 PANES CON HUEVO FRITO									
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		574,26	22,71	14,95	92,06	90,84	134,51	368,24	593,59
						V.C. DESAYUNO			593,59
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: SOPA DE SEMOLA + RES CON HUESO									
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CHULETA DE CERDO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFresco DE (LIMA)									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PAPA BLANCA	40,00	36,86	0,84	0,04	8,92	3,36	0,36	35,68	39,40
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
SEMOLA	30,00	108,60	2,34	0,33	23,52	9,36	2,97	94,08	106,41
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
FREJOL PANAMITO	60,00	201,60	12,90	1,02	36,42	51,60	9,18	145,68	206,46
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	40,00	3,83	0,20	0,04	1,04	0,80	0,36	4,16	5,32
LECHUGA	60,00	10,83	0,90	0,12	2,34	3,60	1,08	9,36	14,04
LIMON	2,00	0,81	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
RES CON HUESO	50,00	44,63	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1427,54	65,022	35,21	222,90	260,09	316,89	891,61	1.468,6
						V.C. ALMUERZO			1468,59
						% DIST. ALMUERZO			53%
CENA SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO + FRUTA + INFUSION									
TRIGO	50,00	168,00	4,30	0,75	36,85	17,20	6,75	147,40	171,35
RES SIN HUESO	120,00	113,40	25,56	1,92	0,00	102,24	17,28	0,00	119,52
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
AZUCAR RUBIA	23,00	88,32	0,00	0,00	22,61	0,00	0,00	90,44	90,44
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
APIO	10,00	2,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
PLATANO DE ISLA	150,00	92,82	1,35	0,60	35,40	5,40	5,40	141,60	152,40
SUBTOTAL		606,43	33,76	8,49	119,01	135,05	76,37	476,03	687,45
						V.C. CENA			687,45
						% DIST. ALMUERZO			25%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 05-10

25/11/2018 - 09/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : CALDO DE POLLO + 01 PAN CON INFUSION									
FIDEOS SURTIDO	50,00	180,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
PAPA BLANCA	150,00	138,23	3,15	0,15	33,45	12,60	1,35	133,80	147,75
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
APIO	25,00	4,99	0,18	0,05	1,20	0,70	0,45	4,80	5,95
PAN FRANCES	(30,00)	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
PORO	25,00	10,00	0,68	0,20	1,90	2,70	1,80	7,60	12,10
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
SUBTOTAL		650,60	29,81	10,97	114,22	119,24	98,73	456,86	674,83
						V.C. DESAYUNO			674,83
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + ZARZA +									
REFRESCO DE (MANZANA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CABRITO	160,00	351,36	27,20	30,40	0,00	108,80	273,60	0,00	382,40
YUCA	120,00	194,40	0,96	0,24	47,16	3,84	2,16	188,64	194,64
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
CEBOLLA	50,00	22,05	0,70	0,10	5,65	2,80	0,90	22,60	26,30
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CULANTRO	10,00	2,86	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
VINAGRE	2,00	0,24	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
MANDARINA	150,00	43,58	0,90	0,45	12,90	3,60	4,05	51,60	59,25
MANZANA	40,00	19,44	0,12	0,04	5,84	0,48	0,36	23,36	24,20
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
COMINO MOLIDO	1,00	2,53	0,11	0,12	0,29	0,46	1,12	1,14	2,71
SUBTOTAL		1260,57	43,16	36,37	202,19	172,65	327,34	808,75	1308,74
						V.C. ALMUERZO			1308,74
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA: ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSIÓN									
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
ARVERJITA PARTIDA	60,00	210,60	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LECHUGA	40,00	7,22	0,60	0,08	1,56	2,40	0,72	6,24	9,36
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		895,50	41,87	26,79	128,27	167,49	241,07	513,09	921,65
						V.C. CENA			921,65
						% DIST. ALMUERZO			32%
	VCT (Gr.)	114,85	74,13	444,68					
	VCT (Kcal.)	459,38	667,14	1778,70					
	VCT (%)	16%	23%	61%					
	V.C.T. MENU								2905

CONTRATISTA

Lauriano Garcia Larogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjeth Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 06-20

26/11/2018 - 10/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON QUINUA + 03 PANES CON SALTADITO DE POLLO (PECHUGA)									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
POLLO SIN HUESO	50,00	80,75	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		681,97	24,05	12,85	121,25	96,18	116,65	485,00	696,83
						V.C. DESAYUNO			696,83
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: SOPA DE VERDURA CON MENUDENCIA DE POLLO									
ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO (FILETE) + CAMOTE									
SANCOCHADO + FRUTA + REFRESCO DE MAIZ MORADO CON (MANZANA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	185,76	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CAMOTE	150,00	174,00	1,80	0,30	41,40	7,20	2,70	165,60	175,50
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAPA BLANCA	80,00	73,72	1,68	0,08	17,84	6,72	0,72	71,36	78,80
VINAGRE	1,00	0,12	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
AJI AMARILLO	4,00	1,20	0,04	0,03	0,35	0,14	0,25	1,41	1,80
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
BROCOLI	10,00	4,00	0,49	0,09	0,57	1,96	0,81	2,28	5,05
MAIZ MORADO	20,00	71,40	1,46	0,68	15,24	5,84	6,12	60,96	72,92
AZUCAR RUBIA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
MANZANA	40,00	43,20	0,12	0,04	5,84	0,48	0,36	23,36	24,20
NARANJA DE MESA	150,00	135,00	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
ZAPALLO	15,00	3,90	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
MENUDENCIA DE POLLO (HIGADO)	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
SUBTOTAL		1429,08	64,40	18,86	235,34	257,61	169,78	941,34	1368,73
						V.C. ALMUERZO			1368,73
						% DIST. ALMUERZO			50%
CENA									
ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + ENSALADA + PURE DE PAPA + INFUSIÓN									
RES SIN HUESO	80,00	75,60	17,04	1,28	0,00	68,16	11,52	0,00	79,68
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
PEPINILLOS	20,00	1,91	0,10	0,02	0,52	0,40	0,18	2,08	2,66
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
MARGARINA	5,00	36,00	0,03	4,05	0,02	0,12	36,45	0,06	36,63
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		684,23	29,69	12,74	115,78	118,77	114,62	463,13	696,52
						V.C. CENA			696,52
						% DIST. ALMUERZO			25%
VCT (Gr.)		118,14	44,45	472,37					
VCT (Kcal)		472,56	400,05	1889,47					
VCT (%)		17%	14%	68%					
						V.C.T. MENU			2762

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 07-21

27/11/2018 - 11/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA + 03 PANES CON PALTA									
DESAYUNO :									
KIWICHA	25,00	94,25	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
PALTA	70,00	60,52	1,19	8,75	3,92	4,76	78,75	15,68	99,19
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,66	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		512,67	12,13	10,71	102,04	48,50	96,35	408,16	553,01
						V.C. DESAYUNO			553,01
						% DIST. DESAYUNO			20%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + HIGADO DE RES ENCEBOLLADO + MENESTRA + ZARZA +									
REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
ACEITE VEGETAL	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	81,00	0,00	81,00
HIGADO DE RES	150,00	190,50	30,00	6,90	0,00	120,00	62,10	0,00	182,10
FREJOL CASTILLA	80,00	264,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
AJI PANCA	1,00	2,92	0,07	0,08	0,59	0,28	0,70	2,35	3,33
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	3,00	0,46	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
LECHUGA	100,00	28,69	1,50	0,20	3,90	6,00	1,80	15,60	23,40
TOMATE	25,00	11,92	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
PEPINILLOS	50,00	13,81	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
PIÑA	50,00	12,16	0,20	0,10	4,90	0,80	0,90	19,60	21,30
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
SUBTOTAL		1293,34	64,05	19,33	213,45	256,20	173,97	853,80	1283,98
						V.C. ALMUERZO			1283,98
						% DIST. ALMUERZO			47%
CENA:									
TALLARINES ROJOS + RES + YUCA SANCOCHADA + FRUTA + INFUSIÓN									
FIDEOS TALLARIN	120,00	388,80	11,40	0,12	83,52	45,60	1,08	334,08	380,76
YUCA	140,00	226,80	1,12	0,28	55,02	4,48	2,52	220,08	227,08
RES CON HUESO	120,00	107,10	25,56	1,92	0,00	102,24	17,28	0,00	119,52
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	19,00	72,96	0,00	0,00	18,68	0,00	0,00	74,71	74,71
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
SUBTOTAL		895,74	39,50	8,09	170,81	158,00	72,81	683,25	914,06
						V.C. CENA			914,06
						% DIST. ALMUERZO			33%
		VCT (Gr.)	115,68	38,13	486,30				
		VCT (Kcal.)	462,70	343,13	1945,21				
		VCT (%)	17%	12%	71%				
		V.C.T. MENU							2751

CONTRATISTA

Lauriano García-Irigo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

37

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

MENU N° 04-22

28/11/2018 - 12/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON COCOA + 03 PANES CON QUESO									
DESAYUNO :									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
COCOA	10,00	40,40	1,90	1,71	4,78	7,60	15,39	19,12	42,11
QUESO	60,00	103,80	9,78	6,18	2,04	39,12	55,62	8,16	102,90
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		588,85	22,57	9,07	106,82	90,26	81,63	427,26	599,15
						V.C. DESAYUNO			599,15
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANAEOADO + AJI DE GALLINA + PAPA EN RODAJAS + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
POLLO SIN HUESO	100,00	161,50	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
HUEVOS	30,00	35,96	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
PAPA BLANCA	150,00	138,23	3,15	0,15	33,45	12,60	1,35	133,80	147,75
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
GALLETA DE SODA	20,00	43,86	2,06	2,44	14,08	8,24	21,96	56,32	86,52
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
NARANJA AGRIA	60,00	15,05	0,30	0,12	4,92	1,20	1,08	19,68	21,96
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
LECHUGA	50,00	9,03	0,75	0,10	1,95	3,00	0,90	7,80	11,70
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
SUBTOTAL		1264,02	45,52	29,33	233,61	182,06	263,93	934,45	1380,44
						V.C. ALMUERZO			1380,44
						% DIST. ALMUERZO			50%
CALDO DE FIDEOS CON GALLINA + FRUTA + INFUSIÓN									
CENA:									
FIDEOS SURTIDO	50,00	180,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
PAPA BLANCA	180,00	165,87	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
PLATANO DE ISLA	150,00	92,82	1,35	0,60	35,40	5,40	5,40	141,60	152,40
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
APIO	25,00	4,99	0,18	0,05	1,20	0,70	0,45	4,80	5,95
PORO	25,00	10,00	0,68	0,20	1,90	2,70	1,80	7,60	12,10
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
SUBTOTAL		692,16	31,67	7,94	144,05	126,68	71,46	576,18	774,32
						V.C. CENA			774,32
						% DIST. ALMUERZO			28%

CONTRATISTA

Lauriano Garcia Idrogo
 REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
 NUTRICIONISTA
 CNP : 4483

380

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

MENU N° 009-23

29/11/2018 - 13/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON LECHE + 03 PANES + YUCA SANCOCHADA CON SALTADITO DE POLLO (PECHUGA)									
DESAYUNO :									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
POLLO SIN HUESO	50,00	80,75	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
YUCA	100,00	162,00	0,80	0,20	39,30	3,20	1,80	157,20	162,20
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		831,37	26,35	17,27	146,69	105,38	155,43	586,76	847,57
						V.C. DESAYUNO			847,57
						% DIST. DESAYUNO			31%
ENTRADA: ENSALADA RUSA									
TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
FIDEOS TALLARIN	150,00	486,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
BETERRAGA	30,00	10,96	0,51	0,03	2,85	2,04	0,27	11,40	13,71
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
PAPA BLANCA	60,00	55,29	1,26	0,06	13,38	5,04	0,54	53,52	59,10
ALBAHACA ENTERA	20,00	8,60	0,58	0,24	1,46	2,32	2,16	5,84	10,32
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	160,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
NARANJA AGRIA	40,00	10,03	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA	40,00	17,64	0,56	0,08	4,52	2,24	0,72	18,08	21,04
SUBTOTAL		1119,52	49,12	27,66	190,16	196,46	248,94	760,65	1206,05
						V.C. ALMUERZO			1206,05
						% DIST. ALMUERZO			44%
CENA: YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSIÓN									
YUCA	200,00	324,00	1,60	0,40	78,60	6,40	3,60	314,40	324,40
PESCADO	130,00	150,93	28,08	5,07	0,39	112,32	45,63	1,56	159,51
ACEITE VEGETAL	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	81,00	0,00	81,00
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
CEBOLLA	40,00	17,64	0,56	0,08	4,52	2,24	0,72	18,08	21,04
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		678,53	30,71	14,66	110,59	122,84	131,94	442,34	697,12
						V.C. CENA			697,12
						% DIST. ALMUERZO			25%
VCT (Gr.)		106,17	59,59	447,44					
VCT (Kcal.)		424,68	536,31	1789,75					
VCT (%)		15%	19%	65%					
						V.C.T. MENU			2751

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
 REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
 NUTRICIONISTA
 CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 10-24

30/11/2018 - 14/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA+ 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA)									
DESAYUNO :									
KIWICHA	25,00	94,25	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
POLLO SIN HUESO	100,00	161,50	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		684,37	29,14	20,16	98,12	116,54	181,40	392,48	690,42
						V.C. DESAYUNO			690,42
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: SOPA A LA MINUTA									
ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES (PICADO) + SARZA + INFUSION + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
RES SIN HUESO	100,00	94,50	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
FIDEOS SURTIDO	30,00	108,00	2,82	0,06	23,46	11,28	0,54	93,84	105,66
PAPA BLANCA	40,00	36,86	0,84	0,04	8,92	3,36	0,36	35,68	39,40
RES SIN HUESO	40,00	37,80	8,52	0,64	0,00	34,08	5,76	0,00	39,84
OLLUCO	120,00	74,40	1,32	0,12	17,16	5,28	1,08	68,64	75,00
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SUBTOTAL		1302,11	52,37	15,93	253,06	209,48	143,33	1012,25	1365,07
						V.C. ALMUERZO			1365,07
						% DIST. ALMUERZO			50%
CENA:									
CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSIÓN									
FIDEOS SURTIDO	50,00	180,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
APIO	20,00	3,99	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
PORO	20,00	8,00	0,54	0,16	1,52	2,16	1,44	6,08	9,68
BROCOLI	15,00	6,00	0,74	0,14	0,86	2,94	1,22	3,42	7,58
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ZAPALLO	20,00	5,20	0,14	0,04	1,28	0,56	0,36	5,12	6,04
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
SUBTOTAL		647,63	28,48	16,18	108,78	113,90	145,58	435,12	694,60
						V.C. CENA			694,60
						% DIST. ALMUERZO			25%
VCT (Gr.)		109,98	52,26	459,96					
VCT (Kcal.)		439,92	470,30	1839,85					
VCT (%)		16%	17%	67%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano Garcia Iñigo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENÚ N° 11-25

01/12/2018 - 15/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : LECHE CON CAFE + 03 PANES CON QUESO FRESCO									
LECHE EVAPORADA	120,00	171,60	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
CAFÉ	10,00	0,20	0,03	0,01	0,08	0,12	0,09	0,320	0,53
QUESO	60,00	103,80	9,78	6,18	2,04	39,12	55,62	8,160	102,90
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	115,20	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,960	117,96
SUBTOTAL		652,70	25,77	16,09	102,11	103,08	144,81	408,44	656,33
						V.C. DESAYUNO			656,33
						% DIST. DESAYUNO			24%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE GALLINA	160,00	172,80	32,96	5,76	0,00	131,84	51,84	0,00	183,68
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	25,00	2,39	0,13	0,03	0,65	0,50	0,23	2,60	3,33
LECHUGA	60,00	10,83	0,90	0,12	2,34	3,60	1,08	9,36	14,04
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
LIMON	3,00	0,46	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
AJI AMARILLO	4,00	1,20	0,04	0,03	0,35	0,14	0,25	1,41	1,80
PALILLO MOLIDO	1,00	0,54	0,00	0,04	0,06	0,02	0,32	0,23	0,57
NARANJA DE MESA	150,00	124,88	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1287,23	62,632	19,84	207,12	250,53	178,57	828,49	1257,59
						V.C. ALMUERZO			1257,59
						% DIST. ALMUERZO			46%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
CEBOLLA	50,00	22,05	0,70	0,10	5,65	2,80	0,90	22,60	26,30
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
PAPA BLANCA	150,00	138,23	3,15	0,15	33,45	12,60	1,35	133,80	147,75
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		815,77	30,08	21,05	132,23	120,32	189,45	528,92	838,69
						V.C. CENA			838,69
						% DIST. ALMUERZO			30%
	VCT (Gr.)	118,48	56,98	441,46					
	VCT (Kcal.)	473,93	512,83	1765,85					
	VCT (%)	17%	19%	64%					
						V.C.T. MENU			2753

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENÚ N° 12-26

02/12/2018 - 16/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : CALDO DE GALLINA + 01 PAN CON INFUSION									
FIDEOS SURTIDO	50,00	180,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
PAPA BLANCA	180,00	165,87	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
APIO	25,00	4,99	0,18	0,05	1,20	0,70	0,45	4,80	5,95
PORO	25,00	10,00	0,68	0,20	1,90	2,70	1,80	7,60	12,10
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		671,64	32,84	4,40	130,74	131,36	39,60	522,94	693,90
						V.C. DESAYUNO			693,90
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: ENROLLADO DE PAPA CON CONSERVA DE PESCADO									
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO CON CHANCHO + ZARZA + INFUSION + FRUTA									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	80,00	35,28	1,12	0,16	9,04	4,48	1,44	36,16	42,08
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
MANDARINA	150,00	43,58	0,90	0,45	12,90	3,60	4,05	51,60	59,25
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
SUBTOTAL		1264,82	51,96	40,98	182,94	207,83	368,83	731,75	1308,41
						V.C. ALMUERZO			1308,41
						% DIST. ALMUERZO			48%
CENA: ARROZ A LA CUBANA + HUEVO FRITO + PLATANO + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
PLATANO FREIR	150,00	114,24	1,80	0,30	44,40	7,20	2,70	177,60	187,50
TOMATE	25,00	4,70	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
CEBOLLA	25,00	11,03	0,35	0,05	2,83	1,40	0,45	11,30	13,15
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		664,96	18,55	12,00	141,87	74,21	108,00	567,49	749,70
						V.C. CENA			749,70
						% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)		103,35	57,38	455,55					
VCT (Kcal.)		413,40	516,43	1822,18					
VCT (%)		15%	19%	66%					
						V.C.T. MENU			2752

CONTRATISTA

Lauriano García Idrigo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 13-27

03/12/2018 - 17/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON SALTADITO DE RES									
DESAYUNO :									
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
RES SIN HUESO	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		588,70	25,70	13,79	94,04	102,80	124,07	376,16	603,03
						V.C. DESAYUNO			603,03
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: SOPA DE VERDURA CON POLLO									
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA+									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	150,00	174,15	32,40	5,85	0,45	129,60	52,65	1,80	184,05
CEBOLLA	50,00	22,05	0,70	0,10	5,65	2,80	0,90	22,60	26,30
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,16	1,60	0,90	8,60	11,10
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAPA BLANCA	50,00	46,08	1,05	0,05	11,15	4,20	0,45	44,60	49,25
FREJOL PANAMITO	60,00	201,60	12,90	1,02	36,42	51,60	9,18	145,68	206,46
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
APIO	10,00	2,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
NARANJA AGRIA	40,00	13,20	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
FIDEOS SURTIDO	30,00	216,00	2,82	0,06	23,46	11,28	0,54	93,84	105,66
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
LIMA	150,00	81,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
SUBTOTAL		1511,12	73,34	18,88	230,70	293,35	169,93	922,79	1.886,07
						V.C. ALMUERZO			1886,07
						% DIST. ALMUERZO			50%
ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PURE DE PAPA + ENSALDA + INFUSIÓN									
CENA									
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
TOMATE	25,00	4,70	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
MARGARINA	5,00	36,00	0,03	4,05	0,02	0,12	36,45	0,06	36,63
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		771,89	33,67	15,91	127,36	134,69	143,19	509,43	787,31
						V.C. CENA			787,31
						% DIST. ALMUERZO			28%
VCT (Gr.)		132,71	48,58	452,10					
VCT (Kcal.)		530,84	437,18	1808,38					
VCT (%)		19%	16%	65%					
						V.C.T. MENU			2776

CONTRATISTA

Lauriano García Ibarro
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - B

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

MENU N° 14-20

04/12/2018 - 18/12/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO									
DESAYUNO :									
MACA	25,00	78,50	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,66	82,32
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		601,81	22,01	7,07	116,31	88,04	63,63	465,24	616,91
						V.C. DESAYUNO			616,91
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE									
ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (LIMA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
TOYO	120,00	97,61	22,44	0,48	0,00	89,76	4,32	0,00	94,08
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
CAMOTE	80,00	92,80	0,96	0,16	22,08	3,84	1,44	88,32	93,60
FREJOL CASTILLA	60,00	198,00	13,50	1,08	34,98	54,00	9,72	139,92	203,64
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
CEBOLLA	70,00	30,87	0,98	0,14	7,91	3,92	1,26	31,64	36,82
ROCOTO	10,00	3,60	0,12	0,50	0,82	0,48	4,50	3,28	8,26
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	20,00	1,91	0,10	0,02	0,52	0,40	0,18	2,08	2,66
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1387,75	81,222	25,35	217,61	324,89	228,11	870,43	1423,43
						V.C. ALMUERZO			1423,43
						% DIST. ALMUERZO			52%
ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSIÓN									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
RES SIN HUESO	80,00	75,60	17,04	1,28	0,00	68,16	11,52	0,00	79,68
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
SUBTOTAL		695,73	27,41	7,06	136,83	109,65	63,50	547,31	720,46
						V.C. CENA			720,46
						% DIST. ALMUERZO			26%
	VCT (Gr.)	130,64	39,47	470,75					
	VCT (Kcal.)	522,58	355,25	1882,98					
	VCT (%)	19%	13%	68%					
						V.C.T. MENU			2761

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

32

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE CHICLAYO
DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE DE 2018
MENUES CON APOORTE CALORICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DIA

1	MIÉRCOLES 21/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURAS + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION CALDO DE FIDEOS CON HUEVOS REVUELTOS
2	JUEVES 22/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS + INFUSION
3	VIERNES 23/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJAS CON PAPA + INFUSION
4	SÁBADO 24/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFULA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + PAPA SANCOCHADA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + MENUDENCIA DE POLLO
5	DOMINGO 25/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO TALLARINES ROJOS + YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO CON VERDURAS + INFUSION
6	LUNES 26/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ CHAUFA CON HOT DOG + POLLO (PECHUGA) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ CON LECHE + 02 PANES
7	MARTES 27/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MERMELADA ARROZ GRANEADO + CHICHARRON DE POTA + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION AGUADITO CON POLLO
8	MIÉRCOLES 28/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO) ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + RES CON HUESO
9	JUEVES 29/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA A LA CRIOLLA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ A LA JARDINERA CON RES + INFUSION
10	VIERNES 30/11/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION
11	SÁBADO 01/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFULA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON VERDURAS + RES CON HUESO
12	DOMINGO 02/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO TALLARINES VERDES CON YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + INFUSION
13	LUNES 03/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA FRUTA + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
14	MARTES 04/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE TRIGO CON POLLO
15	MIÉRCOLES 05/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURAS + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION CALDO DE FIDEOS CON HUEVOS REVUELTOS

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE CHICLAYO

DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE DE 2018

MENUES CON APOORTE CALORICO MAYOR A 2.500 KILOCALORIAS POR DIA

16	JUEVES 06/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS + INFUSION
17	VIERNES 07/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJAS CON PAPA + INFUSION
18	SÁBADO 08/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + PAPA SANCOCHADA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + MENUDENCIA DE POLLO
19	DOMINGO 09/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO TALLARINES ROJOS + YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO CON VERDURAS + INFUSION
20	LUNES 10/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ CHAUFA CON HOT DOG + POLLO (PECHUGA) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ CON LECHE + 02 PANES
21	MARTES 11/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MERMELADA ARROZ GRANEADO + CHICHARRON DE POTA + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION AGUADITO CON POLLO
22	MIÉRCOLES 12/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO) ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + RES CON HUESO
23	JUEVES 13/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA A LA CRIOLLA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ A LA JARDINERA CON RES + INFUSION
24	VIERNES 14/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION
25	SÁBADO 15/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON VERDURAS + RES CON HUESO
26	DOMINGO 16/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO TALLARINES VERDES CON YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + INFUSION
27	LUNES 17/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA FRUTA + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
28	MARTES 18/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION SOPA DE TRIGO CON POLLO
29	MIÉRCOLES 19/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURAS + MENESTRA + ENSALADA FRUTA + INFUSION CALDO DE FIDEOS CON HUEVOS REVUELTOS
30	JUEVES 20/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Jirgo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 01-15-29

21/11/2018 · 05/12/2018 · 19/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA+ 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	25,00	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
ATUN	30,00	7,26	6,15	0,00	29,04	55,35	0,00	84,39
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
LIMON	0,50	0,00	0,00	0,05	0,01	0,01	0,19	0,21
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
SUBTOTAL		21,45	8,22	117,48	85,81	73,99	469,91	629,71
				V.C. DESAYUNO				629,71
				% DIST. DESAYUNO				25%
ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURA + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MOLLEJA	100,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
ARVEJAS SECAS	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
AZUCAR RUBIA	28,00	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
BROCOLI	20,00	0,98	0,18	1,14	3,92	1,62	4,56	10,10
CEBOLLA	25,00	0,35	0,05	2,83	1,40	0,45	11,30	13,15
PEPINILLOS	10,00	0,05	0,01	0,26	0,20	0,09	1,04	1,33
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	22,00	0,00	22,00	0,00	0,00	198,00	0,00	198,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		54,04	33,12	232,12	216,18	298,12	928,47	1442,76
				V.C. ALMUERZO				1442,76
				% DIST. ALMUERZO				58%
CALDO DE FIDEOS + CON HUEVOS REVUELTOS								
CENA								
FIDEOS SURTIDO	40,00	3,76	0,08	31,28	15,04	0,72	125,12	140,88
HUEVOS	35,00	4,73	2,94	0,67	18,00	26,46	2,66	48,02
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PORO	10,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
APIO	10,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
OREGANO SECO	0,50	0,01	0,00	0,06	0,03	0,02	0,23	0,28
SUBTOTAL		12,78	8,38	75,26	51,11	75,44	301,05	427,60
				V.C. CENA				427,60
				% DIST. ALMUERZO				17%
VCT (Gr.)		88,27	49,73	424,86				
VCT (Kcal.)		353,10	447,55	1699,43				
VCT (%)		14%	18%	68%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

29

FORMATO - A

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

MENU N° 02-16-30

22/11/2018 - 06/12/2018 - 20/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA								
AVENA	30,00	3,99	1,20	21,60	15,96	10,80	86,40	113,16
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
JAMONADA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		21,16	15,90	111,23	84,64	143,10	444,90	672,64
					V.C. DESAYUNO			672,64
					% DIST. DESAYUNO			27%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	30,00	2,13	0,18	5,64	8,52	1,62	22,56	32,70
ZANAHORIA	15,00	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
CHOCLO DESGRANADO	25,00	0,95	0,25	7,33	3,80	2,25	29,30	35,35
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
HIERBA BUENA	12,00	0,37	0,12	0,84	1,49	1,08	3,36	5,93
COMINO MOLIDO	1,00	0,11	0,12	0,29	0,46	1,12	1,14	2,71
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		38,88	15,56	216,18	155,51	140,00	864,73	1160,24
					V.C. ALMUERZO			1160,24
					% DIST. ALMUERZO			46%
CENA : ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
RES SIN HUESO	50,00	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
SUBTOTAL		20,62	11,47	120,46	82,46	103,19	481,82	667,47
					V.C. CENA			667,47
					% DIST. ALMUERZO			27%
	VCT (Gr.)	80,65	42,92	447,86				
	VCT (Kcal.)	322,61	386,28	1791,45				
	VCT (%)	13%	15%	72%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIOLic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 03-17

23/11/2018 - 07/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA								
DESAYUNO :								
ACEITUNA	40,00	0,32	12,84	2,92	1,28	115,56	11,680	128,52
LECHE EVAPORADA	120,00	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,640	78,64
SUBTOTAL		16,28	22,74	93,08	65,12	204,66	372,32	642,10
				V.C. DESAYUNO				642,10
				% DIST. DESAYUNO				25%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	220,00	47,52	8,58	0,66	190,08	77,22	2,64	269,94
ARVERJITA PARTIDA	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	15,00	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	150,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		78,62	17,65	193,71	314,46	158,85	774,85	1248,16
				V.C. ALMUERZO				1248,16
				% DIST. ALMUERZO				49%
ARROZ GRANEADO CON SALTADITO DE MOLLLEJAS CON PAPA + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
MOLLEJA	80,00	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
PAPA BLANCA	120,00	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
AZUCAR RUBIA	13,00	0,00	0,00	12,78	0,00	0,00	51,12	51,12
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		26,63	11,23	113,18	106,52	101,07	452,72	660,31
				V.C. CENA				660,31
				% DIST. ALMUERZO				26%
	VCT (Gr.)	121,53	51,62	399,97				
	VCT (Kcal.)	486,10	464,58	1599,88				
	VCT (%)	19%	18%	63%				
				V.C.T. MENU				2551

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

27

FORMATO - A

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

MENU N° 04-18

24/11/2018 - 08/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO								
DESAYUNO :								
CHUFLA	30,00	2,70	1,35	22,14	10,80	12,15	88,56	111,51
HOTDOG DE POLLO	40,00	4,40	13,72	0,00	17,60	123,48	0,00	141,08
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		14,66	20,25	104,14	58,64	182,25	416,54	657,43
					V.C. DESAYUNO			657,43
					% DIST. DESAYUNO			26%
ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + PAPA SANCOCHADA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
PEPINILLOS	15,00	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
ACEITE VEGETAL	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	26,00	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SUBTOTAL		48,48	32,86	222,55	193,93	295,74	890,18	1379,85
					V.C. ALMUERZO			1379,85
					% DIST. ALMUERZO			55%
SOPA DE FIDEOS CON VERDURA + MENUDENCIA DE POLLO								
CENA								
FIDEOS SURTIDO	50,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
MOLLEJA	60,00	12,30	4,20	0,96	49,20	37,80	3,84	90,84
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
OREGANO SECO	1,00	0,02	0,01	0,11	0,06	0,05	0,45	0,56
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
SAZONADOR BLANCO	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		21,44	4,71	83,73	85,74	42,35	334,93	463,02
					V.C. CENA			463,02
					% DIST. ALMUERZO			19%
VCT (Gr.)	84,58	57,82	410,41					
VCT (Kcal.)	338,31	520,34	1641,65					
VCT (%)	14%	21%	66%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENÚ N° 05-19

25/11/2018 - 09/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : Avena + 03 PANES CON HUEVO DURO								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	26,00	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,232	102,23
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
HUEVOS	60,00	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,560	82,32
SUBTOTAL		18,99	6,22	102,12	75,94	55,98	408,47	540,39
					V.C. DESAYUNO			540,39
					% DIST. DESAYUNO			22%
TALLARINES ROJOS + YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
FIDEOS TALLARIN	170,00	16,15	0,17	118,32	64,60	1,53	473,28	539,41
RES SIN HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
YUCA	200,00	1,60	0,40	78,60	6,40	3,60	314,40	324,40
ACEITE VEGETAL	17,00	0,00	17,00	0,00	0,00	153,00	0,00	153,00
ZANAHORIA	30,00	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
AJI AMARILLO	3,00	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	160,00	2,40	0,48	33,60	9,60	4,32	134,40	148,32
SUBTOTAL		42,67	20,07	265,07	170,69	180,64	1060,26	1411,60
					V.C. ALMUERZO			1411,60
					% DIST. ALMUERZO			56%
ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO CON VERDURAS + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
BROCOLI	8,00	0,39	0,07	0,46	1,57	0,65	1,82	4,04
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	5,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		26,15	15,75	76,64	104,59	141,79	306,56	552,93
					V.C. CENA			552,93
					% DIST. ALMUERZO			22%
VCT (Gr.)	87,81	42,05	443,82					
VCT (Kcal.)	351,22	378,41	1775,29					
VCT (%)	14%	15%	71%					
					V.C.T. MENU			2505

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENÚ N° 006-20

26/11/2018 - 10/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA+ 03 PANES CON QUESO								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
QUESO	40,00	6,52	4,12	1,36	26,08	37,08	5,44	68,60
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		17,48	5,75	104,85	69,92	51,75	419,38	541,05
					V.C. DESAYUNO			541,05
					% DIST. DESAYUNO			22%
ARROZ CHAUFa CON HOT DOG + POLLO (PECHUGA) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
HUEVOS	30,00	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
HOTDOG DE POLLO	25,00	2,75	8,58	0,00	11,00	77,18	0,00	88,18
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
CEBOLLA CHINA	20,00	0,46	0,08	1,50	1,84	0,72	6,00	8,56
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	30,00	0,00	30,00	0,00	0,00	270,00	0,00	270,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	160,00	2,40	0,48	33,60	9,60	4,32	134,40	148,32
SUBTOTAL		40,914	52,81	197,30	163,66	475,28	789,20	1428,13
					V.C. ALMUERZO			1.428,13
					% DIST. ALMUERZO			57%
ARROZ CON LECHE + 02 PANES								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	40,00	3,28	0,20	31,12	13,12	1,80	124,48	139,40
PAN FRANCES	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
SUBTOTAL		13,22	5,99	106,52	52,88	53,91	426,08	532,87
					V.C. CENA			532,87
					% DIST. ALMUERZO			21%
VCT (Gr.)	71,61	64,55	408,66					
VCT (Kcal.)	286,46	580,94	1634,66					
VCT (%)	11%	23%	65%					
					V.C.T. MENU			2502

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENÚ N° 07-21

27/11/2018 - 11/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MERMELADA								
DESAYUNO :								
SOYA	30,00	8,46	5,67	10,71	33,84	51,03	42,84	127,71
MERMELADA	30,00	0,12	0,06	17,58	0,48	0,54	70,32	71,34
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		16,14	5,91	115,20	64,56	53,19	460,80	578,55
					V.C. DESAYUNO			578,55
					% DIST. DESAYUNO			23%
ARROZ GRANEADO + CHICHARRON DE POTA + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POTA	180,00	19,08	0,36	0,00	76,32	3,24	0,00	79,56
HUEVOS	35,00	4,73	2,94	0,67	18,90	26,46	2,66	48,02
HARINA DE TRIGO	20,00	2,10	0,40	14,96	8,40	3,60	59,84	71,84
FREJOL CASTILLA	80,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
LIMON	5,00	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		57,80	31,37	226,97	231,19	282,34	907,87	1421,40
					V.C. ALMUERZO			1421,40
					% DIST. ALMUERZO			57%
AGUADITO CON POLLO								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	50,00	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO	60,00	10,92	6,12	0,00	43,68	55,08	0,00	98,76
ZAPALLO	30,00	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
APIO	15,00	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
CULANTRO	10,00	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	150,00	3,15	0,15	33,45	12,60	1,35	133,80	147,75
SUBTOTAL		19,34	11,96	78,67	77,36	107,64	314,68	499,68
					V.C. CENA			499,68
					% DIST. ALMUERZO			20%
VCT (Gr.)	93,28	49,24	420,84					
VCT (Kcal.)	373,11	443,17	1683,35					
VCT (%)	15%	18%	67%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 08-22

28/11/2018 - 12/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA+ 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	25,00	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
SUBTOTAL		16,16	2,48	146,67	64,64	22,32	586,68	673,64
				V.C. DESAYUNO				673,64
				% DIST. DESAYUNO				27%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MOLLEJA	100,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
ARVEJAS SECAS	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
AZUCAR RUBIA	24,00	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
PEPINILLOS	10,00	0,05	0,01	0,26	0,20	0,09	1,04	1,33
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
ACEITE VEGETAL	18,00	0,00	18,00	0,00	0,00	162,00	0,00	162,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		53,13	28,95	227,66	212,54	260,59	910,64	1383,77
				V.C. ALMUERZO				1383,77
				% DIST. ALMUERZO				55%
SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS + RES CON HUESO								
CENA								
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
FIDEOS SURTIDO	35,00	3,29	0,07	27,37	13,16	0,63	109,48	123,27
PAPA BLANCA	160,00	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PORO	12,00	0,32	0,10	0,91	1,30	0,86	3,65	5,81
APIO	10,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
OREGANO SECO	0,50	0,01	0,00	0,06	0,03	0,02	0,23	0,28
SUBTOTAL		28,52	7,03	66,38	114,07	63,26	265,51	442,84
				V.C. CENA				442,84
				% DIST. ALMUERZO				18%
VCT (Gr.)		97,81	38,46	440,71				
VCT (Kcal.)		391,24	346,16	1762,84				
VCT (%)		16%	14%	71%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Jorjogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 00-23

29/11/2018 - 13/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA								
DESAYUNO :								
KIWICHA	25,00	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
JAMONADA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,55	16,48	105,75	82,18	148,28	423,00	653,46
					V.C. DESAYUNO			653,46
					% DIST. DESAYUNO			26%
ARROZ GRANEADO + CHANFAINTA A LA CRIOLLA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
BOFE DE RES	120,00	16,08	2,64	0,00	64,32	23,76	0,00	88,08
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	30,00	2,13	0,18	5,64	8,52	1,62	22,56	32,70
ZANAHORIA	15,00	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
CHOCLO DESGRANADO	20,00	0,76	0,20	5,86	3,04	1,80	23,44	28,28
CULANTRO	1,00	0,03	0,01	0,07	0,13	0,12	0,28	0,53
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
HIERBA BUENA	12,00	0,37	0,12	0,84	1,49	1,08	3,36	5,93
COMINO MOLIDO	1,00	0,11	0,12	0,29	0,46	1,12	1,14	2,71
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	160,00	0,96	0,64	9,44	3,84	5,76	37,76	47,36
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		37,48	20,02	212,34	149,92	180,16	849,35	1179,44
					V.C. ALMUERZO			1179,44
					% DIST. ALMUERZO			47%
ARROZ GRANEADO A LA JARDINERA CON RES + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
RES SIN HUESO	50,00	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
SUBTOTAL		20,62	11,47	120,46	82,46	103,19	481,82	667,47
					V.C. CENA			667,47
					% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)		78,64	47,96	438,54				
VCT (Kcal.)		314,56	431,62	1754,17				
VCT (%)		13%	17%	70%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vargaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 10-21

30/11/2018 - 14/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA								
DESAYUNO :								
ACEITUNA	40,00	0,32	12,84	2,92	1,28	115,56	11,680	128,52
LECHE EVAPORADA	120,00	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
SUBTOTAL		16,28	22,74	98,00	65,12	204,66	391,98	661,76
					V.C. DESAYUNO			661,76
					% DIST. DESAYUNO			26%
ARROZ GRANEADO +ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE								
SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	220,00	47,52	8,58	0,66	190,08	77,22	2,64	269,94
CAMOTE	200,00	2,40	0,40	55,20	9,60	3,60	220,80	234,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	10,00	0,09	0,07	0,88	0,36	0,63	3,52	4,51
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	13,00	0,00	0,00	12,78	0,00	0,00	51,12	51,12
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	150,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		63,86	20,58	199,73	255,42	185,22	798,90	1239,55
					V.C. ALMUERZO			1239,55
					% DIST. ALMUERZO			49%
ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
MOLLEJA	80,00	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
SILLAO	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
AZUCAR RUBIA	14,00	0,00	0,00	13,76	0,00	0,00	55,05	55,05
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		26,32	11,23	110,48	105,28	101,07	441,93	648,28
					V.C. CENA			648,28
					% DIST. ALMUERZO			25%
VCT (Gr.)	106,46	54,55	408,20					
VCT (Kcal.)	425,82	490,95	1632,81					
VCT (%)	17%	19%	64%					
					V.C.T. MENU			2550

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 11-25

01/12/2018 - 15/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO								
DESAYUNO :								
CHUFLA	30,00	2,70	1,35	22,14	10,80	12,15	88,56	111,51
HOTDOG DE POLLO	40,00	4,40	13,72	0,00	17,60	123,48	0,00	141,08
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		14,66	20,25	104,14	58,64	182,25	416,54	657,43
					V.C. DESAYUNO			657,43
					% DIST. DESAYUNO			26%
ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
MARGARINA	6,00	0,04	4,86	0,02	0,14	43,74	0,07	43,96
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
LECHE EVAPORADA	10,00	0,70	0,81	1,09	2,80	7,29	4,36	14,45
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
PEPINILLOS	15,00	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
ACEITE VEGETAL	12,00	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SUBTOTAL		49,17	35,50	222,23	196,69	319,46	888,92	1405,07
					V.C. ALMUERZO			1405,07
					% DIST. ALMUERZO			56%
SOPA DE SEMOLA CON VERDURA + RES CON HUESO								
CENA								
SEMOLA	40,00	3,12	0,44	31,36	12,48	3,96	125,44	141,88
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
OREGANO SECO	1,00	0,02	0,01	0,11	0,06	0,05	0,45	0,56
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
SAZONADOR BLANCO	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		28,86	2,45	75,03	115,42	22,01	300,13	437,56
					V.C. CENA			437,56
					% DIST. ALMUERZO			18%
VCT (Gr.)		92,69	58,19	401,40				
VCT (Kcal.)		370,76	523,71	1605,59				
VCT (%)		15%	21%	64%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano Garcia Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 12-26

02/12/2018 - 16/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO								
DESAYUNO :								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
HUEVOS	60,00	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,560	82,32
SUBTOTAL		18,99	6,22	101,14	75,94	55,98	404,54	536,46
					V.C. DESAYUNO			536,46
					% DIST. DESAYUNO			21%
TALLARINES VERDES + YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
FIDEOS TALLARIN	170,00	16,15	0,17	118,32	64,60	1,53	473,28	539,41
RES SIN HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
YUCA	200,00	1,60	0,40	78,60	6,40	3,60	314,40	324,40
ACEITE VEGETAL	16,00	0,00	16,00	0,00	0,00	144,00	0,00	144,00
ALBAHACA ENTERA	20,00	0,58	0,24	1,46	2,32	2,16	5,84	10,32
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
AJI AMARILLO	3,00	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMA	160,00	0,96	0,64	9,44	3,84	5,76	37,76	47,36
SUBTOTAL		41,63	19,32	239,61	166,53	173,89	958,42	1298,85
					V.C. ALMUERZO			1.298,85
					% DIST. ALMUERZO			52%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PIMIENTO MORRON	8,00	0,12	0,04	0,62	0,48	0,36	2,46	3,30
CEBOLLA	10,00	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
ACEITE VEGETAL	8,00	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
BROCOLI	15,00	0,74	0,14	0,86	2,94	1,22	3,42	7,58
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		26,58	18,85	97,20	106,30	169,61	388,78	664,69
					V.C. CENA			664,69
					% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)	87,19	44,39	437,94					
VCT (Kcal.)	348,77	399,47	1751,75					
VCT (%)	14%	16%	70%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Irujo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 13-27

03/12/2018 - 17/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA+ 03 PANES CON QUESO								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	25,00	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
QUESO	40,00	6,52	4,12	1,36	26,08	37,08	5,44	68,60
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		20,43	6,15	121,45	81,72	55,35	485,78	622,85
					V.C. DESAYUNO			622,85
					% DIST. DESAYUNO			25%
ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
OLLUCO	120,00	1,32	0,12	17,16	5,28	1,08	68,64	75,00
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
CEBOLLA CHINA	20,00	0,46	0,08	1,50	1,84	0,72	6,00	8,56
CEBOLLA	28,00	0,39	0,06	3,16	1,57	0,50	12,66	14,73
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	160,00	2,40	0,48	33,60	9,60	4,32	134,40	148,32
SUBTOTAL		39,186	32,01	253,80	156,74	288,09	1015,21	1460,05
					V.C. ALMUERZO			1.460,05
					% DIST. ALMUERZO			58%
MAIZENA CON LECHE + 02 PANES								
CENA								
MAIZENA	40,00	0,24	0,08	34,68	0,96	0,72	138,72	140,40
PAN FRANCES	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
CANELA ENTERA	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	26,00	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
SUBTOTAL		5,28	0,20	98,52	21,12	1,80	394,07	416,99
					V.C. CENA			416,99
					% DIST. ALMUERZO			17%
VCT (Gr.)	64,90	38,36	473,77					
VCT (Kcal.)	259,58	345,24	1895,06					
VCT (%)	10%	14%	76%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - A

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

MENU N° 14-28

04/12/2018 - 18/12/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA								
DESAYUNO :								
SOYA	30,00	8,46	5,67	10,71	33,84	51,03	42,84	127,71
MARGARINA	20,00	0,12	16,20	0,06	0,48	145,80	0,24	146,52
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		16,14	22,05	92,77	64,56	198,45	371,06	634,07
					V.C. DESAYUNO			634,07
					% DIST. DESAYUNO			25%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PAVITA	160,00	32,16	32,32	0,00	128,64	290,88	0,00	419,52
LENTEJAS SECAS	80,00	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SUBTOTAL		64,17	39,35	208,60	256,69	354,18	834,40	1445,27
					V.C. ALMUERZO			1445,27
					% DIST. ALMUERZO			58%
SOPA DE TRIGO CON POLLO								
CENA								
TRIGO	40,00	3,44	0,60	29,48	13,76	5,40	117,92	137,08
POLLO	60,00	10,92	6,12	0,00	43,68	55,08	0,00	98,76
ZAPALLO	10,00	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
APIO	20,00	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
PORO	18,00	0,49	0,14	1,37	1,94	1,30	5,47	8,71
CULANTRO	10,00	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	120,00	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
SUBTOTAL		18,03	12,27	61,75	72,10	110,47	246,99	429,56
					V.C. CENA			429,56
					% DIST. ALMUERZO			17%
VCT (Gr.)	98,34	73,68	363,11					
VCT (Kcal.)	393,36	663,09	1452,46					
VCT (%)	16%	26%	58%					
					V.C.T. MENU			2509

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vargaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

16

**RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE CHICLAYO
DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE DE 2018**

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

Nº	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
1	MIÉRCOLES 21/11/2018	LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION
2	JUEVES 22/11/2018	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION
3	VIERNES 23/11/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION
4	SÁBADO 24/11/2018	LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO	PAPAYA PICADA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION
5	DOMINGO 25/11/2018	SOYA + 01 PAN CON JAMONADA	LECHE	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
6	LUNES 26/11/2018	LECHE + 01 PAN CON PALTA	PLATANO DE SEDA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION
7	MARTES 27/11/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
8	MIÉRCOLES 28/11/2018	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	COMPOTA DE MANZANA	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION
9	JUEVES 29/11/2018	QUINUA CON LECHE + 01 PAN HOT DOG	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + LOCRE DE POLLO + INFUSION
10	VIERNES 30/11/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION
11	SÁBADO 01/12/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION
12	DOMINGO 02/12/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
13	LUNES 03/12/2018	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
14	MARTES 04/12/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
15	MIÉRCOLES 05/12/2018	LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

15

**RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE CHICLAYO
DEL 21 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE DE 2018**

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

N°	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
16	JUEVES 06/12/2018	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION
17	VIERNES 07/12/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION
18	SÁBADO 08/12/2018	LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO	PAPAYA PICADA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION
19	DOMINGO 09/12/2018	SOYA + 01 PAN CON JAMONADA	LECHE	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
20	LUNES 10/12/2018	LECHE + 01 PAN CON PALTA	PLATANO DE SEDA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION
21	MARTES 11/12/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
22	MIÉRCOLES 12/12/2018	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	COMPOTA DE MANZANA	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION
23	JUEVES 13/12/2018	QUINUA CON LECHE + 01 PAN HOT DOG	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION
24	VIERNES 14/12/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHAS CON YUCA + INFUSION
25	SÁBADO 15/12/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELEDA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION
26	DOMINGO 16/12/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
27	LUNES 17/12/2018	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
28	MARTES 18/12/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHAS + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
29	MIÉRCOLES 19/12/2018	LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION
30	JUEVES 20/12/2018	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSEJO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 01-15-29

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATÚN									
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
QUINUA	20,00	74,80	2,72	1,16	13,26	10,88	10,44	53,04	74,38
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ATUN	20,00	0,00	4,84	4,10	0,00	19,36	36,90	0,00	56,26
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		281,40	14,98	10,99	44,95	59,92	98,91	179,78	338,61
VCT DES.:						338,61		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : MANGO CON LECHE									
MANGO	140,00	69,72	0,56	0,28	22,26	2,24	2,52	89,04	93,80
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
AZÚCAR REFINADA	4,00	15,36	0,00	0,00	3,93	0,00	0,00	15,73	15,73
SUBTOTAL		185,18	5,46	5,95	33,82	21,84	53,55	135,29	210,68
VCT DES.:						210,68		TOTAL	12%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + CON PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
HIGADO DE RES	80,00	101,60	16,00	3,68	0,00	64,00	33,12	0,00	97,12
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
PAPA BLANCA	25,00	23,04	0,53	0,03	5,58	2,10	0,23	22,30	24,63
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
AZÚCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		610,70	22,27	24,21	76,295	89,06	217,85	305,18	612,09
VCT ALM.:						612,09		TOTAL	36%

MEDIA TARDE : COMPOTA DE MANZANA									
MANZANA	140,00	68,04	0,42	0,14	20,44	1,68	1,26	81,76	84,70
MAIZENA	22,00	77,22	0,13	0,04	19,07	0,53	0,40	76,30	77,22
AZÚCAR REFINADA	12,00	0,00	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		145,26	0,55	0,18	51,31	2,21	1,66	205,24	209,10
VCT DES.:						209,10		TOTAL	12%

CENA SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION									
SEMOLA	26,00	94,12	2,03	0,29	20,38	8,11	2,57	81,54	92,22
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZÚCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		321,78	17,36	8,63	46,629	69,43	77,634	186,52	333,58
VCT CEN.:						333,58		TOTAL	20%

TOTAL (g)	60,62	49,96	253,00
VCT (Kcal.)	242,5	449,6	1.012,0
TOTAL %	14%	26%	59%

TOTAL VCT MENU: 1704 100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Iregio
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 02-16-30

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO									
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
HUEVOS ROSADOS	50,00	0,00	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		249,50	16,27	12,36	35,91	65,08	111,24	143,62	319,94
						VCT DES.:	319,94	TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE MANGO									
MANGO	150,00	74,70	0,60	0,30	23,85	2,40	2,70	95,40	100,50
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		105,42	0,60	0,30	31,71	2,40	2,70	126,86	131,96
						VCT DES.:	131,96	TOTAL	8%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ARVERJITA PARTIDA	60,00	210,60	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		706,44	36,26	12,52	116,73	145,04	112,68	466,90	724,62
						VCT ALM.:	724,62	TOTAL	46%

MEDIA TARDE : PIÑA EN ALMIBAR									
PIÑA	140,00	34,05	0,56	0,28	13,72	2,24	2,52	54,88	59,64
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		64,77	0,56	0,28	21,58	2,24	2,52	86,34	91,10
						VCT DES.:	91,10	TOTAL	6%

CENA AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	20,00	71,80	1,64	0,10	15,56	6,56	0,90	62,24	69,70
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
HIGADO DE POLLO	80,00	125,60	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
ZANAHORIA	15,00	5,84	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
ZAPALLO	15,00	3,90	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		317,40	19,25	6,055	46,53	76,98	54,495	186,10	317,58
						VCT CEN.:	317,58	TOTAL	20%

TOTAL (g)	72,94	31,52	252,45
VCT (Kcal.)	291,7	283,6	1.009,8
TOTAL %	18%	18%	64%

TOTAL VCT MENU: 1585 100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 03-17

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

CONTRATISTA

Lauriano García Idyogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 04-18

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE CON AVENA+ 01 PAN CON MANJAR BLANCO									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
MANJAR BLANCO	7,00	22,54	0,55	0,64	3,76	2,21	5,80	15,04	23,04
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		298,54	10,63	7,17	49,84	42,53	64,57	199,376	306,47
						VCT DES.:	306		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA : PAPAYA PICADA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		78,72	0,56	0,14	21,31	2,24	1,26	85,24	88,74
						VCT DES.:	89		TOTAL 6%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	2,00	17,68	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00
PAVITA	120,00	289,44	24,12	24,24	0,00	96,48	218,16	0,00	314,64
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
SUBTOTAL		704,99	41,9	27,11	79,423	167,60	244,03	317,69	729,32
						VCT ALM.:	729		TOTAL 46%
MEDIA TARDE : PLATANO DE SEDA									
PLATANO DE SEDA	140,00	79,02	2,10	0,42	29,40	8,40	3,78	117,60	129,78
SUBTOTAL		79,02	2,10	0,42	29,40	8,40	3,78	117,60	129,78
						VCT DES.:	130		TOTAL 8%
CENA SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	16,00	61,44	0,00	0,00	15,73	0,00	0,00	62,91	62,91
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		297,44	17,22	13,96	30,128	68,88	125,64	120,51	315,03
						VCT CEN.:	315		TOTAL 20%
TOTAL (g) 72,41 48,81 210,11									
VCT (Kcal.) 289,7 439,3 840,42									
TOTAL % 18% 28% 54%									
TOTAL VCT MENU:						1569		100%	

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU Nº 05-19

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

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Hrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 06-20

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

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 07-21

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

CONTRTISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 08-22

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

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 09-23

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG									
QUINUA	20,00	74,80	2,72	1,16	13,26	10,88	10,44	53,04	74,36
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
HOTDOG DE POLLO	20,00	0,00	2,20	6,86	0,00	8,80	61,74	0,00	70,54
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		273,72	12,34	13,75	42,98	49,36	123,75	171,916	345,03
VCT DES.:						345,03	TOTAL		20%
MEDIA MAÑANA : JUGO DE MANGO									
MANGO	140,00	69,72	0,56	0,28	22,26	2,24	2,52	89,04	93,80
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		146,52	0,56	0,28	41,92	2,24	2,52	167,68	172,44
VCT DES.:						172,44	TOTAL		10%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
PAPA AMARILLA	35,00	34,25	0,70	0,14	8,16	2,80	1,26	32,62	36,68
MARGARINA	7,00	50,40	0,04	5,67	0,02	0,17	51,03	0,08	51,28
ZAPALLO	20,00	5,20	0,14	0,04	1,28	0,56	0,36	5,12	6,04
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		623,81	24,12	29,45	69,86	96,49	265,05	279,44	640,98
VCT ALM.:						640,98	TOTAL		38%
MEDIA TARDE : MAZAMORRA DE NARANJA									
NARANJA DE MESA	140,00	47,88	1,68	0,28	15,26	6,72	2,52	61,04	70,28
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
SUBTOTAL		175,68	1,68	0,28	47,35	6,72	2,52	189,38	198,62
VCT DES.:						198,62	TOTAL		12%
CENA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		328,90	18,87	8,47	45,735	75,48	76,23	182,94	334,65
VCT CEN.:						334,65	TOTAL		20%
TOTAL (g) 57,57 52,23 247,84									
VCT (Kcal.) 230,3 470,1 991,4									
TOTAL % 14% 28% 59%									
TOTAL VCT MENU:						1692	TOTAL		100%

CONTRATISTA

Lauriano García Illego
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 10-24

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

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 11-25

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA									
DESAYUNO :									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
MERMELADA	7,00	14,98	0,03	0,01	4,10	0,11	0,13	16,41	16,65
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		290,98	10,11	6,54	50,19	40,43	58,90	200,748	300,08
						VCT DES.:	300		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
						VCT DES.:	128		TOTAL 9%
ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
SUBTOTAL		619,22	32,69	9,994	101,049	130,76	89,95	404,20	624,90
						VCT ALM.:	625		TOTAL 42%
MEDIA TARDE : PLATANO DE SEDA									
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
						VCT DES.:	139		TOTAL 9%
SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION									
CENA									
FIDEO	20,00	72,00	1,88	0,04	15,64	7,52	0,36	62,56	70,44
PAPA AMARILLA	28,00	27,40	0,56	0,11	6,52	2,24	1,01	26,10	29,34
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		279,40	17	8,312	36,909	68,00	74,808	147,64	290,44
						VCT CEN.:	290		TOTAL 20%
TOTAL (g)						62,61	25,44	250,79	
VCT (Kcal.)						250,4	229,0	1.003,14	
TOTAL %						17%	15%	68%	
TOTAL VCT MENU:						1483		100%	

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Adrego
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 12-26

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

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Louviano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 13-27

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON POLLO									
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
POLLO	30,00	0,00	5,46	3,06	0,00	21,84	27,54	0,00	49,38
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		230,30	14,98	11,22	34,96	59,92	100,98	139,82	300,72
VCT DES.:						301		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : PLATANO DE LA ISLA PICADO									
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
VCT DES.:						139			TOTAL 9%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE GALLINA	120,00	129,60	24,72	4,32	0,00	98,88	38,88	0,00	137,76
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
PAPA AMARILLA	40,00	39,14	0,80	0,16	9,32	3,20	1,44	37,28	41,92
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		579,39	30,81	14,84	83,362	123,22	133,58	333,45	590,25
VCT ALM.:						590			TOTAL 39%

MEDIA TARDE: MAIZENA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,82	5,02	5,71	27,92	20,08	51,39	111,68	183,15
VCT DES.:						183			TOTAL 12%

CENA ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
HUEVOS ROSADOS	50,00	59,93	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
ESPINACA	10,00	2,24	0,19	0,08	0,63	0,76	0,54	2,52	3,82
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		289,27	11,12	7,53	45,825	44,48	67,77	183,30	295,55
VCT CEN.:						296			TOTAL 20%

TOTAL (g)	64,18	39,75	223,56
VCT (Kcal.)	256,7	357,8	894,2
TOTAL %	17%	24%	59%

TOTAL VCT MENU: 1509 100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSEJO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483

FORMATO - C

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

MENU N° 14-28

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	0,00	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ACEITUNA	25,00	0,00	0,20	8,03	1,83	0,80	72,23	7,30	80,33
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,02	10,28	14,56	45,94	41,12	131,00	183,776	355,89
VCT DES.:						356		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
VCT DES.:						128		TOTAL	7%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
PAPA BLANCA	35,00	32,25	0,74	0,04	7,81	2,94	0,32	31,22	34,48
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AZUCAR REFINADA	28,00	107,52	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		725,77	27,85	32,65	84,834	111,40	293,81	339,34	744,54
VCT ALM.:						745		TOTAL	43%

MEDIA TARDE : MANZANA PICADA EN ALMIBAR									
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		149,70	0,45	0,15	41,56	1,80	1,35	166,24	169,39
VCT DES.:						169		TOTAL	10%

CENA LECHE EVAPORADA									
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		342,85	11,27	10,19	52,425	45,08	91,665	209,70	346,45
VCT CEN.:						346		TOTAL	20%

TOTAL (g)	50,41	57,68	255,90
VCT (Kcal.)	201,6	519,1	1.023,61
TOTAL %	12%	30%	59%

TOTAL VCT MENU: 1744 100%

CONTRTISTA

Lauriano Garcia Jorogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Marjith Alvarado Vergaray
NUTRICIONISTA
CNP : 4483