

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CAJAMARCA

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

MENUS CON APORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
		DESAYUNO	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote
1	21.02/22.02/23.02	ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
2	24.02/25.02/26.02	ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
3	27.02/28.02/01.03	ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
		DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
4	02.03/03.03/04.03	ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo
5	05.03/06.03/07.03	ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta
		CENA	Sopa sancocado con res (presa) + Fruta + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
6	08.03/09.03/10.03	ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
		DESAYUNO	Leche + Sopa de pollo + 01 pan
7	11.03/12.03/14.03	ALMUERZO	Sancocado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche con Quinoa y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote
8	15.03/16.03/17.03	ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
9	18.03/19.03/20.03	ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. Nº 5745

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

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g cc)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote							
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Maíz Mote de	30.00	0.78	0.39	6.33	3.12	3.51	25.32	31.95
Cebolla de cabeza	15.00	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		42.64	29.38	120.45	170.54	264.42	481.80	
					V.C DESAYUNO			916.76
					% DIST. DESAYUNO			29%
ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Pepinillo	10.00	0.87	3.98	0.09	3.49	35.86	0.35	39.70
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maíz Morado	32.00	2.34	1.09	24.38	9.34	9.79	97.54	116.67
SUB TOTAL		56.90	19.67	223.13	227.58	177.00	892.50	
					V.C ALMUERZO			1297.09
					% DIST. ALMUERZO			41%
CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	50.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Tomate	50.0	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Zanahoria	50.0	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.18	34.78	122.33	128.74	313.02	489.31	
					V.C CENA			931.07
					% DIST. CENA			30%
					131.71	83.83	465.90	
					526.9	754.4	1863.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			3144.9
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

146

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

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + Fruta + 03 panes + queso							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	130.00	1.95	0.39	27.30	7.80	3.51	109.20	120.51
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		26.13	18.60	128.14	104.50	167.40	512.56	
					V.C DESAYUNO			784.46
					% DIST. DESAYUNO			25%
ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco							
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	20.00	0.14	0.04	0.96	0.56	0.36	3.84	4.76
Porro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Zapallo macre	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Zanahoria	30.00	1.97	2.64	13.80	7.87	23.76	55.20	86.83
Arvejas frescas	20.00	1.31	0.08	12.45	5.25	0.72	49.79	55.76
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		62.93	20.18	239.94	251.74	181.66	959.74	
					V.C ALMUERZO			1393.13
					% DIST. ALMUERZO			45%
CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		15.79	13.15	190.75	63.18	118.39	762.98	
					V.C CENA			944.55
					% DIST. CENA			30%
					104.85	51.94	558.82	
					419.4	467.4	2235.3	
					14%	22%	64%	
					V.C.T MENU			3122.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

145

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

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Leche de soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		29.25	34.36	111.90	117.00	309.24	447.60	
					V.C DESAYUNO			873.84
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Papa a la huancaína +Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	150.00	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Aji amarillo	30.00	0.54	0.15	3.48	2.16	1.35	13.92	17.43
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	1.31	1.76	9.20	5.25	15.84	36.80	57.89
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		61.00	35.01	214.51	244.00	315.10	858.04	
					V.C ALMUERZO			1417.13
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	40.0	0.58	0.16	3.71	2.30	1.44	14.85	18.59
Cebolla de cabeza	40.0	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Galletas de soda	35.0	2.83	4.12	19.04	11.31	37.04	76.16	124.52
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		33.52	34.13	129.50	134.08	307.17	518.00	
					V.C CENA			959.25
					% DIST. CENA			30
					123.77	103.50	455.91	
					495.1	931.5	1823.6	
					11%	28%	61%	
					V.C.T MENU			3250.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

144

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

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	30.00	11.73	9.09	0.54	46.92	81.81	2.16	130.89
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Azúcar rubia	18.00	0.00	0.00	17.69	0.00	0.00	70.78	70.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	60.00	60.00
SUB TOTAL		29.11	20.64	102.63	116.44	185.76	410.54	
					V.C DESAYUNO			712.74
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Pepinillo o Pepino de mesa	30.00	0.15	0.03	0.78	0.60	0.27	3.12	3.99
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
SUB TOTAL		53.85	27.53	195.46	215.40	247.73	781.84	
					V.C ALMUERZO			1244.97
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	160.00	29.92	0.64	1.60	119.68	5.76	6.40	131.84
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.15	1.60	0.90	8.60	11.10
Lechuga redonda	50.0	0.65	0.10	1.05	2.60	0.90	4.20	7.70
Cebolla de cabeza	40.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		39.83	31.53	95.61	159.32	283.77	382.42	
					V.C CENA			825.51
					% DIST. CENA			30
					122.79	79.70	393.70	
					491.2	717.3	1574.8	
					14%	22%	64%	
					V.C.T MENU			2783.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo							
Leche evaporada	125.00	8.75	10.13	13.63	35.00	91.13	54.50	180.63
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Cebolla de cabeza	10.00	0.14	0.02	1.13	0.56	0.18	4.52	5.26
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
SUB TOTAL		38.47	27.03	82.80	153.86	243.23	331.18	
					V.C DESAYUNO			728.27
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta							
Vainitas	25.00	0.13	0.03	4.43	0.50	0.23	17.70	18.43
Zanahoria	25.00	0.15	0.13	2.30	0.60	1.13	9.20	10.93
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	25.00	0.43	0.03	2.38	1.70	0.23	9.50	11.43
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		66.65	10.72	237.92	266.59	96.49	951.68	
					V.C ALMUERZO			1314.77
					% DIST. ALMUERZO			44
CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Apio	50.00	0.35	0.10	2.40	1.40	0.90	9.60	11.90
Porro	50.00	1.35	0.40	3.80	5.40	3.60	15.20	24.20
Zanahoria	95.00	0.57	0.48	8.74	2.28	4.28	34.96	41.52
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Zapallo macre	95.00	0.67	0.19	6.08	2.66	1.71	24.32	28.69
Carne de res pulpa	100.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Lima	150.0	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		30.36	28.60	136.94	121.42	257.36	547.74	
					V.C CENA			926.52
					% DIST. CENA			31
					135.47	66.34	457.65	
					541.9	597.1	1830.6	
					13%	25%	62%	
					V.C.T MENU			2969.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

42

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

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche y cocoa + Fruta + 03 panes con palta							
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	100.00	1.50	0.30	21.00	6.00	2.70	84.00	92.70
Palta	60.00	1.02	7.50	3.36	4.08	67.50	13.44	85.02
SUB TOTAL		22.94	20.92	122.87	91.76	188.28	491.48	
					V.C DESAYUNO			771.52
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res, molida	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de pollo (presas)	160.00	30.22	4.64	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
leche	5.00	0.21	0.28	0.90	0.83	2.52	3.58	6.94
mantequilla	5.00	0.08	3.28	0.00	0.32	29.52	0.00	29.84
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		60.13	18.30	209.86	240.52	164.69	839.43	
					V.C ALMUERZO			1244.64
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de res, pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Aceite vegetal	27.5	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	30.05	113.17	131.01	270.49	452.69	
					V.C CENA			854.19
					% DIST. CENA			30
					115.82	69.27	445.90	
					463.3	623.5	1783.6	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU			2870.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

141

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

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + Sopa de pollo + 01 pan							
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	60.00	11.52	1.74	0.00	46.08	15.66	0.00	61.74
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Apio	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Poro	5.00	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zapallo macre	50.00	0.35	0.10	3.20	1.40	0.90	12.80	15.10
Zanahoria	50.00	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		33.96	26.59	131.12	135.84	239.31	524.46	
					V.C DESAYUNO			899.61
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Col	15.00	0.20	0.02	1.42	0.82	0.22	5.66	6.70
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	12.50	0.00	12.50	0.00	0.00	112.50	0.00	112.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Lentejas	60.00	13.56	0.60	36.60	54.24	5.40	146.40	206.04
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		41.01	16.41	242.44	164.04	147.65	969.76	
					V.C ALMUERZO			1281.45
					% DIST. ALMUERZO			41
CENA	Arroz graneado + Molleja guisada + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de pollo	100.0	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Lechuga redonda	40.0	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Aceite vegetal	22.50	0.00	22.50	0.00	0.00	202.50	0.00	202.50
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		10.19	23.59	167.73	40.77	212.31	670.90	
					V.C CENA			923.98
					% DIST. CENA			30
					85.16	66.59	541.28	
					40.6	599.3	2165.1	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			3105.0
								100%

PRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Erika Karina Sanchez No 40.6
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5745

190

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

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con Quinua y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	25.00	4.75	4.28	11.95	19.00	38.48	47.80	105.28
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Maíz Mote de	100.00	2.60	1.30	21.10	10.40	11.70	84.40	106.50
SUB TOTAL		50.12	25.23	98.58	200.46	227.07	394.32	
					V.C DESAYUNO			821.85
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	30.00	2.46	3.30	17.25	9.84	29.70	69.00	108.54
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Ollucos	100.00	0.88	0.08	11.44	3.52	0.72	45.76	50.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.39	0.07	1.28	1.56	0.61	5.10	7.28
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	20.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		53.67	18.51	229.94	214.68	166.55	919.74	
					V.C ALMUERZO			1300.97
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	35.0	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		17.30	40.84	115.33	69.18	367.58	461.33	
					V.C CENA			898.09
					% DIST. CENA			30
					121.08	84.58	443.85	
					484.3	761.2	1775.4	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			3020.9
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.71	22.83	116.27	118.84	205.47	465.09	
					V.C DESAYUNO			789.40
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	5.00	0.51	0.74	3.40	2.02	6.62	13.60	22.24
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	15.00	0.16	0.02	0.25	0.62	0.22	1.01	1.85
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		55.56	16.88	224.58	222.22	151.91	898.33	
					V.C ALMUERZO			1272.46
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	27.50	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		30.92	31.77	116.54	123.68	285.93	466.16	
					V.C CENA			875.77
					% DIST. CENA			30
					116.19	71.48	457.39	
					464.7	643.3	1829.6	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2937.6
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	jueves 21/02/2019	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
2	viernes 22/02/2019	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
3	sábado 23/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
4	domingo 24/02/2019	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera + Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
5	lunes 25/02/2019	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
6	martes 26/02/2019	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
		ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
7	miércoles 27/02/2019	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
8	jueves 28/02/2019	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
9	viernes 1/03/2019	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
		ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
10	sábado 2/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
11	domingo 3/03/2019	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera + Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
12	lunes 4/03/2019	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
13	martes 5/03/2019	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
		ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
14	miércoles 6/03/2019	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
15	jueves 7/03/2019	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

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

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	viernes 8/03/2019	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
		ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
17	sábado 9/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
18	domingo 10/03/2019	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
19	lunes 11/03/2019	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
20	martes 12/03/2019	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
		ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
21	miércoles 13/03/2019	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
22	jueves 14/03/2019	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
23	viernes 15/03/2019	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
		ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
24	sábado 16/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
25	domingo 17/03/2019	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
26	lunes 18/03/2019	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
27	martes 19/03/2019	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
		ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
28	miércoles 20/03/2019	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROY	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	30.00	2.31	0.24	23.91	9.24	2.16	95.64	107.04
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	90.00	14.13	26.55	0.90	56.52	238.95	3.60	299.07
SUB TOTAL		27.33	32.10	86.18	109.32	288.90	344.70	
					V.C DESAYUNO			742.92
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Acelite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Ajos	20.00	1.12	0.16	8.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	182.30	216.38
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	70.00	1.37	0.24	4.46	5.47	2.14	17.85	25.47
Lechuga redonda	70.00	0.73	0.11	1.18	2.91	1.01	4.70	8.62
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		32.65	34.89	264.99	130.59	314.01	1059.95	
					V.C ALMUERZO			1504.55
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	40.00	2.80	3.24	4.36	11.20	29.16	17.44	57.80
Pasas sin semilla	15.0	0.36	0.06	9.57	1.44	0.54	38.28	40.26
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	27.50	0.00	0.00	27.03	0.00	0.00	108.13	108.13
SUB TOTAL		13.70	7.04	103.16	54.80	63.36	412.65	
					V.C CENA			530.81
					% DIST. CENA			19
					73.68	74.03	454.33	
					294.7	666.3	1817.3	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU		2778.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

FORMATO N° A

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

MENU° 02 - 16

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	10.66	144.39	50.16	95.94	577.56	
					V.C DESAYUNO			723.66
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Hierba buena	15.00	0.37	0.12	0.84	1.49	1.08	3.36	5.93
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	45.00	0.83	0.14	2.70	3.31	1.30	10.80	15.41
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	50.00	0.45	0.05	7.90	1.80	0.45	31.60	33.85
SUB TOTAL		38.04	41.18	192.27	152.15	370.58	769.07	
					V.C ALMUERZO			1291.81
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	3.93	0.00	0.00	15.73	15.73
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.97	6.39	87.58	79.90	57.53	350.33	
					V.C CENA			487.75
					% DIST. CENA			19
					70.55	58.23	424.24	
					282.2	524.1	1697.0	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU		2503.2	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
Lic. Erika Karla Sanchez Meza
NUTRICIONISTA CNP. N° 8748

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

MENU° 03 - 17

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	109.08	80.30	199.26	436.30	
					V.C DESAYUNO			715.86
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	16.00	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		54.10	29.92	229.62	216.38	269.26	918.46	
					V.C ALMUERZO			1404.11
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	28.0	0.00	0.00	27.52	0.00	0.00	110.10	110.10
SUB TOTAL		11.06	7.59	66.99	44.24	68.31	267.98	
					V.C CENA			380.53
					% DIST. CENA			15
					85.23	59.65	405.69	
					340.9	536.8	1622.7	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2500.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU° 04- 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	20.00	0.14	0.11	1.41	0.58	1.01	5.63	7.22
Zanahoria	80.00	5.25	7.04	36.80	20.99	63.36	147.20	231.55
Arvejas frescas	40.00	2.62	0.16	24.90	10.50	1.44	99.58	111.52
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	40.00	0.36	0.04	6.32	1.44	0.36	25.28	27.08
SUB TOTAL		44.29	42.43	233.48	177.17	381.87	933.90	
					V.C ALMUERZO			1492.94
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	30.00	2.40	0.05	19.94	9.59	0.46	79.76	89.81
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	40.00	1.08	0.32	3.04	4.32	2.88	12.16	19.36
Zanahoria	65.00	0.33	0.28	5.08	1.33	2.49	20.33	24.14
Aceite vegetal	16.50	0.00	16.50	0.00	0.00	148.50	0.00	148.50
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	30.00	0.13	0.05	2.47	0.51	0.46	9.89	10.86
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		15.62	19.80	66.00	62.49	178.19	264.01	
					V.C CENA			504.70
					% DIST. CENA			20
					80.16	72.36	386.67	
					320.6	651.2	1546.7	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU			2518.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

130

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

MENU° 05-19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceíte vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Tomate	10.00	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	10.00	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.51	9.14	77.40	114.03	82.24	309.60	
					V.C CENA			505.87
					% DIST. CENA			20
					91.36	59.23	403.20	
					365.5	533.0	1612.8	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DINI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Leche de Soya + 03 Panes + Aceituna						
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceiluna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	73.06	74.52	166.96	292.22	
					V.C DESAYUNO			632.70
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO		Arroz graneado + Pollo Gulsado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	20.00	1.12	0.16	6.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Lechuga redonda	60.00	0.62	0.10	1.01	2.60	0.86	4.03	7.39
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
SUB TOTAL		77.23	33.57	217.62	308.91	302.17	870.60	
					V.C ALMUERZO			1481.57
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA		Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco						
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
aplo	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
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
linaza	15.00	0.08	0.03	1.46	0.30	0.27	5.82	6.39
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Acelte vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		24.99	13.51	69.00	99.94	121.59	276.00	
					V.C CENA			497.63
					% DIST. CENA			20
					120.84	66.62	369.68	
					483.4	569.7	1438.7	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2511.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 ONI 07261988

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

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

MENU° 07-21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		44.87	44.08	230.71	179.46	396.68	922.84	
					V.C ALMUERZO			1498.98
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.0	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Tomate	15.0	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.42	9.13	76.58	113.68	82.21	306.30	
					V.C CENA			502.19
					% DIST. CENA			20
					95.04	65.71	384.30	
					380.2	591.4	1537.2	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU			2508.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

122

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

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
SUB TOTAL		17.53	14.36	86.51	70.10	129.24	346.02	
					V.C DESAYUNO			545.36
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado	160.00	18.20	4.20	2.20	170.72	37.80	8.80	217.32
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.98	0.17	3.19	3.91	1.53	12.75	18.19
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		48.45	37.57	236.59	193.81	338.15	946.37	
					V.C ALMUERZO			1478.32
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pasas sin semilla	10.00	0.24	0.04	6.38	0.96	0.36	25.52	26.84
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
SUB TOTAL		12.88	6.21	96.43	51.52	55.89	385.70	
					V.C CENA			493.11
					% DIST. CENA			19.0
					78.86	58.14	419.52	
					315.4	523.3	1678.1	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU		2516.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

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

MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	15.66	139.48	50.16	140.94	557.90	
					V.C DESAYUNO			749.00
					% DIST. DESAYUNO			29.00
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	90.00	0.58	0.14	3.10	2.30	1.30	12.38	15.98
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Pimiento rojo	90.00	1.08	0.36	5.54	4.32	3.24	22.18	29.74
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		39.82	36.63	204.69	159.29	329.63	818.74	
					V.C ALMUERZO			1307.66
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Manzanilla	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.53	6.39	85.42	78.11	57.55	341.70	
					V.C CENA			477.35
					% DIST. CENA			19
				71.89	58.68	429.58		
				287.6	528.1	1718.3		
				13%	28%	59%		
					V.C.T MENU		2534.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	116.45	80.30	199.26	465.79	
					V.C DESAYUNO			745.35
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz granado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		64.47	20.68	232.03	257.86	186.10	928.11	
					V.C ALMUERZO			1372.07
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		11.06	7.59	73.88	44.24	68.31	295.50	
					V.C CENA			408.05
					% DIST. CENA			16
					95.60	50.41	422.35	
					382.4	453.7	1689.4	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU		2525.5	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	60.00	0.43	0.34	4.22	1.73	3.02	16.90	21.65
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		44.86	41.03	234.24	179.43	369.25	936.98	
					V.C ALMUERZO			1485.66
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	50.00	4.00	0.09	33.24	15.98	0.77	132.94	149.69
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	20.00	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.09	1.56	0.41	0.77	6.26	7.43
Aceite vegetal	15.50	0.00	15.50	0.00	0.00	139.50	0.00	139.50
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	20.00	0.09	0.03	1.65	0.34	0.31	6.60	7.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		16.13	18.39	65.96	64.52	165.47	263.84	
					V.C CENA			493.82
					% DIST. CENA			20
					81.23	69.54	387.40	
					324.9	625.9	1549.6	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU		2500.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5746

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

MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso						
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO		Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA		Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.54	9.14	77.36	114.14	82.24	309.42	
					V.C CENA			505.81
					% DIST. CENA			20
					91.39	59.23	403.15	
					365.6	533.0	1612.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
DESAYUNO: Leche de Soya + 03 Panes +Aceituna								
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	77.97	74.52	165.96	311.88	
					V.C DESAYUNO			552.36
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO Arroz granoado + Pollo Gulsado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.76
Acelte vegetal	32.00	0.00	32.00	0.00	0.00	288.00	0.00	288.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Lechuga redonda	30.00	0.31	0.05	0.50	1.25	0.43	2.02	3.70
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		74.70	43.78	212.46	298.80	394.04	849.84	
					V.C ALMUERZO			1542.67
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
aplo	30.00	0.21	0.06	1.44	0.84	0.54	5.76	7.14
Poro	30.00	0.81	0.24	2.28	3.24	2.16	9.12	14.52
Zanahoria	40.00	0.24	0.20	3.68	0.96	1.80	14.72	17.48
linaza	30.00	0.15	0.06	2.91	0.60	0.54	11.64	12.78
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Zapallo macre	35.00	0.25	0.07	2.24	0.98	0.63	8.96	10.67
SUB TOTAL		26.22	3.84	89.41	104.86	34.56	357.62	
					V.C CENA			497.04
					% DIST. CENA			19
					119.55	66.06	379.83	
					478.2	594.6	1519.3	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2592.1
								100%

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

MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		44.43	44.00	232.28	177.71	395.97	929.13	
					V.C ALMUERZO			1502.82
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	20.0	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	2.5	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	9.83	9.83
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.57	9.16	74.67	114.27	82.46	298.66	
					V.C CENA			495.39
					% DIST. CENA			20
					94.75	65.66	383.96	
					379.0	590.9	1535.8	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU		2505.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

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

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

Nº DE MEN U	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margariná
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/02/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
8	28/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	1/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	2/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	3/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

12	4/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	5/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	6/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	7/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

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

MENUES CON APOORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	8/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	9/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	10/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	11/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	12/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	13/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	14/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	15/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	16/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	17/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	18/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	19/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	20/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 4220 EIRL

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

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

MENU N ° 02 - 09 - 16 - 23

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	49.56
SUB TOTAL		1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	
					VCT MEDIA TARDE			50
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	54.84	34.40	160.77				
	VCT (Kcal.)	219.4	309.6	643.1				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
TOTAL VCT MENU						1172.0	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

112

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

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE M.BERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

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

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

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

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zanahoria	20	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Zapallo macre	20	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		87.13	42.64	379.46				
SUB TOTAL		14.85	2.71	4.23	59.40	24.39	16.93	
					VCT CENA			101
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	50.99	22.68	191.84				
	VCT (Kcal.)	204.0	204.1	767.4				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
TOTAL VCT MENU					1175.4		100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

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

114

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

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	105.48
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.08	0.97	1.21
Frijol canario crudo	60.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anís	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.68	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + Margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
		VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87			
		VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5			
		VCT (%)	13%	21%	86%			
					TOTAL VCT MENU		1205.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lto. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5746

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

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL.


Lic. Erika Karina Sanchez Meza
 NUTRICIONISTA CNP. N° 5746

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHOTA

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

MENUS CON APORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

N° DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21.02/22.02/23.02	DESAYUNO	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + Infusion
2	24.02/25.02/26.02	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
3	27.02/28.02/01.03	DESAYUNO	Leche Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
		ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
4	02.03/03.03/04.03	DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
		ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
5	05.03/06.03/07.03	DESAYUNO	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo
		ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta
		CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion
6	08.03/09.03/10.03	DESAYUNO	Avena con leche con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
		ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
7	11.03/12.03/14.03	DESAYUNO	Leche + Sopa de pollo + 01 pan
		ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
8	15.03/16.03/17.03	DESAYUNO	Leche con Quinoa y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote
		ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
9	18.03/19.03/20.03	DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g cc)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote							
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Maíz Mote de	30.00	0.78	0.39	6.33	3.12	3.51	25.32	31.95
Cebolla de cabeza	15.00	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		42.64	29.38	120.45	170.54	264.42	481.80	
					V.C DESAYUNO			916.76
					% DIST. DESAYUNO			29%
ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Pepinillo	10.00	0.87	3.98	0.09	3.49	35.86	0.35	39.70
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maíz Morado	32.00	2.34	1.09	24.38	9.34	9.79	97.54	116.67
SUB TOTAL		56.90	19.67	223.13	227.58	177.00	892.50	
					V.C ALMUERZO			1297.09
					% DIST. ALMUERZO			41%
CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	50.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Tomate	50.0	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Zanahoria	50.0	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.18	34.78	122.33	128.74	313.02	489.31	
					V.C CENA			931.07
					% DIST. CENA			30%
					131.71	83.83	465.90	
					526.9	754.4	1863.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			3144.9
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + Fruta + 03 panes + queso							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	130.00	1.95	0.39	27.30	7.80	3.51	109.20	120.51
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		26.13	18.60	128.14	104.50	167.40	512.56	
					V.C DESAYUNO			784.46
					% DIST. DESAYUNO			25%
ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco							
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	20.00	0.14	0.04	0.96	0.56	0.36	3.84	4.76
Porro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Zapallo macre	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Zanahoria	30.00	1.97	2.64	13.80	7.87	23.76	55.20	86.83
Arvejas frescas	20.00	1.31	0.08	12.45	5.25	0.72	49.79	55.76
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		62.93	20.18	239.94	251.74	181.66	959.74	
					V.C ALMUERZO			1393.13
					% DIST. ALMUERZO			45%
CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		15.79	13.15	190.75	63.18	118.39	762.98	
					V.C CENA			944.55
					% DIST. CENA			30%
					104.85	51.94	558.82	
					419.4	467.4	2235.3	
					14%	22%	64%	
					V.C.T MENU			3122.1
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

FORMATO N° B

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

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Leche de soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		29.25	34.36	111.90	117.00	309.24	447.60	
					V.C DESAYUNO			873.84
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	150.00	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Aji amarillo	30.00	0.54	0.15	3.48	2.16	1.35	13.92	17.43
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	1.31	1.76	9.20	5.25	15.84	36.80	57.89
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		61.00	35.01	214.51	244.00	315.10	858.04	
					V.C ALMUERZO			1417.13
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	40.0	0.58	0.16	3.71	2.30	1.44	14.85	18.59
Cebolla de cabeza	40.0	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Galletas de soda	35.0	2.83	4.12	19.04	11.31	37.04	76.16	124.52
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		33.52	34.13	129.50	134.08	307.17	518.00	
					V.C CENA			959.25
					% DIST. CENA			30
					123.77	103.50	455.91	
					495.1	931.5	1823.6	
					11%	28%	61%	
					V.C.T MENU			3250.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	30.00	11.73	9.09	0.54	46.92	81.81	2.16	130.89
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Azúcar rubia	18.00	0.00	0.00	17.69	0.00	0.00	70.78	70.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	60.00	60.00
SUB TOTAL		29.11	20.64	102.63	116.44	185.76	410.54	
					V.C DESAYUNO			712.74
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Pepinillo o Pepino de mesa	30.00	0.15	0.03	0.78	0.60	0.27	3.12	3.99
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
SUB TOTAL		53.85	27.53	195.46	215.40	247.73	781.84	
					V.C ALMUERZO			1244.97
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	160.00	29.92	0.64	1.60	119.68	5.76	6.40	131.84
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.15	1.60	0.90	8.60	11.10
Lechuga redonda	50.0	0.65	0.10	1.05	2.60	0.90	4.20	7.70
Cebolla de cabeza	40.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		39.83	31.53	95.61	159.32	283.77	382.42	
					V.C CENA			825.51
					% DIST. CENA			30
					122.79	79.70	393.70	
					491.2	717.3	1574.8	
					14%	22%	64%	
					V.C.T MENU			2783.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo							
Leche evaporada	125.00	8.75	10.13	13.63	35.00	91.13	54.50	180.63
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Cebolla de cabeza	10.00	0.14	0.02	1.13	0.56	0.18	4.52	5.26
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
SUB TOTAL		38.47	27.03	82.80	153.86	243.23	331.18	
					V.C DESAYUNO			728.27
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta							
Vainitas	25.00	0.13	0.03	4.43	0.50	0.23	17.70	18.43
Zanahoria	25.00	0.15	0.13	2.30	0.60	1.13	9.20	10.93
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	25.00	0.43	0.03	2.38	1.70	0.23	9.50	11.43
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		66.65	10.72	237.92	266.59	96.49	951.68	
					V.C ALMUERZO			1314.77
					% DIST. ALMUERZO			44
CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Apio	50.00	0.35	0.10	2.40	1.40	0.90	9.60	11.90
Poro	50.00	1.35	0.40	3.80	5.40	3.60	15.20	24.20
Zanahoria	95.00	0.57	0.48	8.74	2.28	4.28	34.96	41.52
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Zapallo macre	95.00	0.67	0.19	6.08	2.66	1.71	24.32	28.69
Carne de res pulpa	100.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Lima	150.0	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		30.36	28.60	136.94	121.42	257.36	547.74	
					V.C CENA			926.52
					% DIST. CENA			31
					135.47	66.34	457.65	
					541.9	597.1	1830.6	
					13%	25%	62%	
					V.C.T MENU			2969.5
								100%
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO					INVERSIONES 1220 EIRL			

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

105

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

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche y cocoa + Fruta + 03 panes con palta							
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	100.00	1.50	0.30	21.00	6.00	2.70	84.00	92.70
Palta	60.00	1.02	7.50	3.36	4.08	67.50	13.44	85.02
SUB TOTAL		22.94	20.92	122.87	91.76	188.28	491.48	
					V.C DESAYUNO			771.52
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco							
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res, molida	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de pollo (presas)	160.00	30.22	4.64	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
leche	5.00	0.21	0.28	0.90	0.83	2.52	3.58	6.94
mantequilla	5.00	0.08	3.28	0.00	0.32	29.52	0.00	29.84
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		60.13	18.30	209.86	240.52	164.69	839.43	
					V.C ALMUERZO			1244.64
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de res, pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Aceite vegetal	27.5	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	30.05	113.17	131.01	270.49	452.69	
					V.C CENA			854.19
					% DIST. CENA			30
					115.82	69.27	445.90	
					463.3	623.5	1783.6	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU			2870.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janer Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Leche + Sopa de pollo + 01 pan								
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	60.00	11.52	1.74	0.00	46.08	15.66	0.00	61.74
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Apio	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Poro	5.00	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zapallo macre	50.00	0.35	0.10	3.20	1.40	0.90	12.80	15.10
Zanahoria	50.00	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		33.96	26.59	131.12	135.84	239.31	524.46	
					V.C DESAYUNO			899.61
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO: Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Col	15.00	0.20	0.02	1.42	0.82	0.22	5.66	6.70
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	12.50	0.00	12.50	0.00	0.00	112.50	0.00	112.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Lentejas	60.00	13.56	0.60	36.60	54.24	5.40	146.40	206.04
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		41.01	16.41	242.44	164.04	147.65	969.76	
					V.C ALMUERZO			1281.45
					% DIST. ALMUERZO			41
CENA: Arroz graneado + Molleja guisada + Ensalada + Infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de pollo	100.0	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Lechuga redonda	40.0	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Aceite vegetal	22.50	0.00	22.50	0.00	0.00	202.50	0.00	202.50
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		10.19	23.59	167.73	40.77	212.31	670.90	
					V.C CENA			923.98
					% DIST. CENA			30
INVERSIONES 1220 EIRL				85.16	66.59	541.28		
				340.6	599.3	2165.1		
				12%	25%	63%		
V.C.T MENU					3105.0			100%

SEÑAL DEL CONSORCIO

ALBERTO POLO CASTAÑEDA

011 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramírez

NUTRICIONISTA CNP 6019

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con Quinua y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	25.00	4.75	4.28	11.95	19.00	38.48	47.80	105.28
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Maíz Mote de	100.00	2.60	1.30	21.10	10.40	11.70	84.40	106.50
SUB TOTAL		50.12	25.23	98.58	200.46	227.07	394.32	
					V.C DESAYUNO			821.85
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	30.00	2.46	3.30	17.25	9.84	29.70	69.00	108.54
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Ollucos	100.00	0.88	0.08	11.44	3.52	0.72	45.76	50.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.39	0.07	1.28	1.56	0.61	5.10	7.28
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	20.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		53.67	18.51	229.94	214.68	166.55	919.74	
					V.C ALMUERZO			1300.97
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	35.0	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		17.30	40.84	115.33	69.18	367.58	461.33	
					V.C CENA			898.09
					% DIST. CENA			30
					121.08	84.58	443.85	
					484.3	761.2	1775.4	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			3020.9
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.71	22.83	116.27	118.84	205.47	465.09	
					V.C DESAYUNO			789.40
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	5.00	0.51	0.74	3.40	2.02	6.62	13.60	22.24
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	15.00	0.16	0.02	0.25	0.62	0.22	1.01	1.85
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		55.56	16.88	224.58	222.22	151.91	898.33	
					V.C ALMUERZO			1272.46
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	27.50	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		30.92	31.77	116.54	123.68	285.93	466.16	
					V.C CENA			875.77
					% DIST. CENA			30
					116.19	71.48	457.39	
					464.7	643.3	1829.6	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2937.6
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Ing. Janet Pamela Salazar Ramirez
 INTRIGONISTA CNP 6919

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
1	21/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
2	22/02/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
3	23/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
4	24/02/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinoa con Leche + 03 panes + Queso
5	25/02/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
6	26/02/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
7	27/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
8	28/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
9	1/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
10	2/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
11	3/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinoa con Leche + 03 panes + Queso
12	4/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
13	5/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
14	6/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
15	7/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
16	8/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
17	9/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
18	10/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinoa con Leche + 03 panes + Queso
19	11/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
20	12/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
21	13/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
22	14/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
23	15/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
24	16/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
25	17/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinoa con Leche + 03 panes + Queso
26	18/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
27	19/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
28	20/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	30.00	2.31	0.24	23.91	9.24	2.16	95.64	107.04
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	90.00	14.13	26.55	0.90	56.52	238.95	3.60	299.07
SUB TOTAL		27.33	32.10	86.18	109.32	288.90	344.70	
					V.C DESAYUNO			742.92
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Acelte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Ajos	20.00	1.12	0.16	6.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	70.00	1.37	0.24	4.46	5.47	2.14	17.85	25.47
Lechuga redonda	70.00	0.73	0.11	1.18	2.91	1.01	4.70	8.62
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		32.65	34.89	264.99	130.59	314.01	1059.95	
					V.C ALMUERZO			1604.66
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	40.00	2.80	3.24	4.36	11.20	29.16	17.44	57.80
Pasas sin semilla	15.0	0.36	0.06	9.57	1.44	0.54	38.28	40.26
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	27.50	0.00	0.00	27.03	0.00	0.00	108.13	108.13
SUB TOTAL		13.70	7.04	103.16	54.80	63.36	412.65	
					V.C CENA			530.81
					% DIST. CENA			19
					73.68	74.03	454.33	
					294.7	666.3	1817.3	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			2778.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 02 - 16

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	10.66	144.39	50.16	95.94	577.56	
					V.C DESAYUNO			723.66
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Hierba buena	15.00	0.37	0.12	0.84	1.49	1.08	3.36	5.93
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	45.00	0.83	0.14	2.70	3.31	1.30	10.80	15.41
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	50.00	0.45	0.05	7.90	1.80	0.45	31.60	33.85
SUB TOTAL		38.04	41.18	192.27	152.15	370.58	769.07	
					V.C ALMUERZO			1291.81
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	3.93	0.00	0.00	15.73	15.73
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.97	6.39	87.58	79.90	57.53	350.33	
					V.C CENA			487.75
					% DIST. CENA			19
					70.55	58.23	424.24	
					282.2	524.1	1697.0	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2503.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 03 - 17

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	109.08	80.30	199.26	436.30	
					V.C DESAYUNO			715.86
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	16.00	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		54.10	29.92	229.62	216.38	269.26	918.46	
					V.C ALMUERZO			1404.11
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	28.0	0.00	0.00	27.52	0.00	0.00	110.10	110.10
SUB TOTAL		11.06	7.59	66.99	44.24	68.31	267.98	
					V.C CENA			380.53
					% DIST. CENA			15
					85.23	59.65	405.69	
					340.9	536.8	1622.7	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2500.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 04- 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	20.00	0.14	0.11	1.41	0.58	1.01	5.63	7.22
Zanahoria	80.00	5.25	7.04	36.80	20.99	63.36	147.20	231.55
Arvejas frescas	40.00	2.62	0.16	24.90	10.50	1.44	99.58	111.52
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	40.00	0.36	0.04	6.32	1.44	0.36	25.28	27.08
SUB TOTAL		44.29	42.43	233.48	177.17	381.87	933.90	
					V.C ALMUERZO			1492.94
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	30.00	2.40	0.05	19.94	9.59	0.46	79.76	89.81
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Porro	40.00	1.08	0.32	3.04	4.32	2.88	12.16	19.36
Zanahoria	65.00	0.33	0.28	5.08	1.33	2.49	20.33	24.14
Aceite vegetal	16.50	0.00	16.50	0.00	0.00	148.50	0.00	148.50
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	30.00	0.13	0.05	2.47	0.51	0.46	9.89	10.86
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		15.62	19.80	66.00	62.49	178.19	264.01	
					V.C CENA			504.70
					% DIST. CENA			20
					80.16	72.36	386.67	
					320.6	651.2	1546.7	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU			2518.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6019

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

MENU° 05-19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Tomate	10.00	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	10.00	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.51	9.14	77.40	114.03	82.24	309.60	
					V.C CENA			505.87
					% DIST. CENA			20
					91.36	59.23	403.20	
					365.5	533.0	1612.8	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6019

MENU° 06 - 20

Lie Janet Pamela Salazar Ramirez
NACIONISTA CNP 6919

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

MENU° 07-21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		44.87	44.08	230.71	179.46	396.68	922.84	
					V.C ALMUERZO			1498.98
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.0	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Tomate	15.0	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.42	9.13	76.58	113.68	82.21	306.30	
					V.C CENA			502.19
					% DIST. CENA			20
					95.04	65.71	384.30	
					380.2	591.4	1537.2	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU		2508.7	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
SUB TOTAL		17.53	14.36	86.51	70.10	129.24	346.02	
					V.C DESAYUNO			545.36
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado	160.00	18.20	4.20	2.20	170.72	37.80	8.80	217.32
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.98	0.17	3.19	3.91	1.53	12.75	18.19
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		48.45	37.57	236.59	193.81	338.15	946.37	
					V.C ALMUERZO			1478.32
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pasas sin semilla	10.00	0.24	0.04	6.38	0.96	0.36	25.52	26.84
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
SUB TOTAL		12.88	6.21	96.43	51.52	55.89	385.70	
					V.C CENA			493.11
					% DIST. CENA			19.0
					78.86	58.14	419.52	
					315.4	523.3	1678.1	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			2516.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA C.N.P. 6019

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

MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	15.66	139.48	50.16	140.94	557.90	
					V.C DESAYUNO			749.00
					% DIST. DESAYUNO			29.00
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	90.00	0.58	0.14	3.10	2.30	1.30	12.38	15.98
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Pimiento rojo	90.00	1.08	0.36	5.54	4.32	3.24	22.18	29.74
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		39.82	36.63	204.69	159.29	329.63	818.74	
					V.C ALMUERZO			1307.66
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Manzanilla	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.53	6.39	85.42	78.11	57.55	341.70	
					V.C CENA			477.35
					% DIST. CENA			19
					71.89	58.68	429.58	
					287.6	528.1	1718.3	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU		2534.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pareda Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	116.45	80.30	199.26	465.79	
					V.C DESAYUNO			745.35
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		64.47	20.68	232.03	257.86	186.10	928.11	
					V.C ALMUERZO			1372.07
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		11.06	7.59	73.88	44.24	68.31	295.50	
					V.C CENA			408.05
					% DIST. CENA			16
					95.60	50.41	422.35	
					382.4	453.7	1689.4	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2525.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic Janet Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	60.00	0.43	0.34	4.22	1.73	3.02	16.90	21.65
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		44.86	41.03	234.24	179.43	369.25	936.98	
					V.C ALMUERZO			1485.66
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	50.00	4.00	0.09	33.24	15.98	0.77	132.94	149.69
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	20.00	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.09	1.56	0.41	0.77	6.26	7.43
Aceite vegetal	15.50	0.00	15.50	0.00	0.00	139.50	0.00	139.50
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	20.00	0.09	0.03	1.65	0.34	0.31	6.60	7.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		16.13	18.39	65.96	64.52	165.47	263.84	
					V.C CENA			493.82
					% DIST. CENA			20
					81.23	69.54	387.40	
					324.9	625.9	1549.6	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU			2500.4
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar-Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.54	9.14	77.36	114.14	82.24	309.42	
					V.C CENA			505.81
					% DIST. CENA			20
					91.39	59.23	403.15	
					365.6	533.0	1612.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6019

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

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
DESAYUNO: Leche de Soya + 03 Panes +Aceituna								
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	77.97	74.52	166.96	311.88	
					V.C DESAYUNO			552.36
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO Arroz graneado + Pollo Guisado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	32.00	0.00	32.00	0.00	0.00	288.00	0.00	288.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Lechuga redonda	30.00	0.31	0.05	0.50	1.25	0.43	2.02	3.70
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		74.70	43.78	212.46	298.80	394.04	849.84	
					V.C ALMUERZO			1542.67
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
aplo	30.00	0.21	0.06	1.44	0.84	0.54	5.76	7.14
Poro	30.00	0.81	0.24	2.28	3.24	2.16	9.12	14.52
Zanahoria	40.00	0.24	0.20	3.68	0.96	1.80	14.72	17.48
linaza	30.00	0.15	0.06	2.91	0.60	0.54	11.64	12.78
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Zapallo macre	35.00	0.25	0.07	2.24	0.98	0.63	8.96	10.57
SUB TOTAL		26.22	3.84	89.41	104.86	34.56	367.62	
					V.C CENA			497.04
					% DIST. CENA			19
					119.55	66.06	379.83	
					478.2	594.6	1519.3	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU		2692.1	100%

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

MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		44.43	44.00	232.28	177.71	395.97	929.13	
					V.C ALMUERZO			1502.82
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	20.0	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	2.5	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	9.83	9.83
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.57	9.16	74.67	114.27	82.46	298.66	
					V.C CENA			495.39
					% DIST. CENA			20
					94.75	65.66	383.96	
					379.0	590.9	1535.8	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU		2505.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

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

MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MEN U	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/02/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
8	28/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	1/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	2/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	3/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

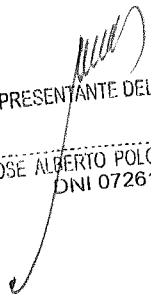
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

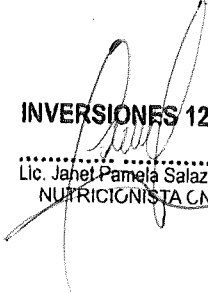
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

84

12	4/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	5/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	6/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	7/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina


 REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988


 INVERSIONES 1220 EIRL
 Lic. Jahel Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6019

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

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

MENUES CON APOORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	8/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	9/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	10/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	11/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	12/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	13/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	14/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	15/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	16/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	17/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	18/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	19/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	20/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

82

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

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA N° 6919

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

MENU N ° 02 - 09 - 16 - 23

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	49.56
SUB TOTAL		1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	
					VCT MEDIA TARDE			50
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	54.84	34.40	160.77				
	VCT (Kcal.)	219.4	309.6	643.1				
	VCT (%)	15%	21%	64%				
TOTAL VCT MENU						1172.0	100%	

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DINI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
 NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zanahoria	20	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Zapallo macre	20	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		87.13	42.64	379.46				
SUB TOTAL		14.85	2.71	4.23	59.40	24.39	16.93	
					VCT CENA			101
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	50.99	22.68	191.84				
	VCT (Kcal.)	204.0	204.1	767.4				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO					TOTAL VCT MENU		1175.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Pamela Salazar Ramirez
NUTRICIONISTA CNP 6919

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

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	105.48
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Frijol canario crudo	60.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anís	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + Margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
		VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87			
		VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5			
		VCT (%)	13%	21%	66%			
					TOTAL VCT MENU		1205.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

VERSIONES 1220 EIRL.
 Pamela Salazar Ramirez
 RACIONISTA CNP 6919

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

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

INVERSIONES 1220 EIRL

Lic. Janet Paniata Salazar Ramiroz
 NUTRICIONISTA CNP 6019

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
		DESAYUNO	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote
1	21.02/22.02/23.02	ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
2	24.02/25.02/26.02	ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
3	27.02/28.02/01.03	ALMUERZO	Papa a la huancaina + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
		DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
4	02.03/03.03/04.03	ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Higado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo
5	05.03/06.03/07.03	ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta
		CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
6	08.03/09.03/10.03	ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arros graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
		DESAYUNO	Leche + Sopa de pollo + 01 pan
7	11.03/12.03/14.03	ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejititas guisadas + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche con Quinoa y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote
8	15.03/16.03/17.03	ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
9	18.03/19.03/20.03	ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

MENU° 01

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + Fruta + 03 panes + queso							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	130.00	1.95	0.39	27.30	7.80	3.51	109.20	120.51
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		26.13	18.60	128.14	104.50	167.40	512.56	
					V.C DESAYUNO			784.46
					% DIST. DESAYUNO			25%
ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco							
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	20.00	0.14	0.04	0.96	0.56	0.36	3.84	4.76
Poro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Zapallo macre	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Zanahoria	30.00	1.97	2.64	13.80	7.87	23.76	55.20	86.83
Arvejas frescas	20.00	1.31	0.08	12.45	5.25	0.72	49.79	55.76
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		62.93	20.18	239.94	251.74	181.66	959.74	
					V.C ALMUERZO			1393.13
					% DIST. ALMUERZO			45%
CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		15.79	13.15	190.75	63.18	118.39	762.98	
					V.C CENA			944.55
					% DIST. CENA			30%
				104.85	51.94	558.82		
				419.4	467.4	2235.3		
				14%	22%	64%		
V.C.T MENU							3122.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Leche de soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		29.25	34.36	111.90	117.00	309.24	447.60	
					V.C DESAYUNO			873.84
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Papa a la huancaína +Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	150.00	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Aji amarillo	30.00	0.54	0.15	3.48	2.16	1.35	13.92	17.43
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	1.31	1.76	9.20	5.25	15.84	36.80	57.89
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		61.00	35.01	214.51	244.00	315.10	858.04	
					V.C ALMUERZO			1417.13
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	40.0	0.58	0.16	3.71	2.30	1.44	14.85	18.59
Cebolla de cabeza	40.0	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Galletas de soda	35.0	2.83	4.12	19.04	11.31	37.04	76.16	124.52
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		33.52	34.13	129.50	134.08	307.17	518.00	
					V.C CENA			959.25
					% DIST. CENA			30
					123.77	103.50	455.91	
					495.1	931.5	1823.6	
					11%	28%	61%	
					V.C.T MENU		3250.2	100%

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	30.00	11.73	9.09	0.54	46.92	81.81	2.16	130.89
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Azúcar rubia	18.00	0.00	0.00	17.69	0.00	0.00	70.78	70.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	60.00	60.00
SUB TOTAL		29.11	20.64	102.63	116.44	185.76	410.54	
					V.C DESAYUNO			712.74
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Pepinillo o Pepino de mesa	30.00	0.15	0.03	0.78	0.60	0.27	3.12	3.99
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
SUB TOTAL		53.85	27.53	195.46	215.40	247.73	781.84	
					V.C ALMUERZO			1244.97
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	160.00	29.92	0.64	1.60	119.68	5.76	6.40	131.84
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.15	1.60	0.90	8.60	11.10
Lechuga redonda	50.0	0.65	0.10	1.05	2.60	0.90	4.20	7.70
Cebolla de cabeza	40.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		39.83	31.53	95.61	159.32	283.77	382.42	
					V.C CENA			825.51
					% DIST. CENA			30
					122.79	79.70	393.70	
					491.2	717.3	1574.8	
					14%	22%	64%	
					V.C.T MENU			2783.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 05

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo							
Leche evaporada	125.00	8.75	10.13	13.63	35.00	91.13	54.50	180.63
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Maíz Mote de	40.00	1.04	0.52	8.44	4.16	4.68	33.76	42.60
Cebolla china	5.00	0.12	0.02	0.38	0.46	0.18	1.50	2.14
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Cebolla de cabeza	10.00	0.14	0.02	1.13	0.56	0.18	4.52	5.26
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
SUB TOTAL		38.47	27.03	82.80	153.86	243.23	331.18	
					V.C DESAYUNO			728.27
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta							
Vainitas	25.00	0.13	0.03	4.43	0.50	0.23	17.70	18.43
Zanahoria	25.00	0.15	0.13	2.30	0.60	1.13	9.20	10.93
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Remolacha raíz	25.00	0.43	0.03	2.38	1.70	0.23	9.50	11.43
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Carne de res pulpa	60.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		66.65	10.72	237.92	266.59	96.49	951.68	
					V.C ALMUERZO			1314.77
					% DIST. ALMUERZO			44
CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Apio	50.00	0.35	0.10	2.40	1.40	0.90	9.60	11.90
Poro	50.00	1.35	0.40	3.80	5.40	3.60	15.20	24.20
Zanahoria	95.00	0.57	0.48	8.74	2.28	4.28	34.96	41.52
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Zapallo macre	95.00	0.67	0.19	6.08	2.66	1.71	24.32	28.69
Carne de res pulpa	100.00	17.04	1.28	0.00	68.16	11.52	0.00	79.68
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Lima	150.0	0.90	0.60	8.85	3.60	5.40	35.40	44.40
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		30.36	28.60	136.94	121.42	257.36	547.74	
					V.C CENA			926.52
					% DIST. CENA			31
					135.47	66.34	457.65	
					541.9	597.1	1830.6	
					13%	25%	62%	
					V.C.T MENU			2969.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

FORMATO N° B

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

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Avena con leche y cocoa + Fruta + 03 panes con palta						
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	100.00	1.50	0.30	21.00	6.00	2.70	84.00	92.70
Palta	60.00	1.02	7.50	3.36	4.08	67.50	13.44	85.02
SUB TOTAL		22.94	20.92	122.87	91.76	188.28	491.48	
					V.C DESAYUNO			771.52
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO		Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco						
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res, molida	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de pollo (presas)	160.00	30.22	4.64	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
leche	5.00	0.21	0.28	0.90	0.83	2.52	3.58	6.94
mantequilla	5.00	0.08	3.28	0.00	0.32	29.52	0.00	29.84
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		60.13	18.30	209.86	240.52	164.69	839.43	
					V.C ALMUERZO			1244.64
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA		Arroz graneado + Picante de res + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de res, pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Aceite vegetal	27.5	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.75	30.05	113.17	131.01	270.49	452.69	
					V.C CENA			854.19
					% DIST. CENA			30
					115.82	69.27	445.90	
					463.3	623.5	1783.6	
					15%	28%	57%	
V.C.T MENU							2870.3	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + Sopa de pollo + 01 pan							
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	60.00	11.52	1.74	0.00	46.08	15.66	0.00	61.74
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Apio	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Poro	5.00	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zapallo macre	50.00	0.35	0.10	3.20	1.40	0.90	12.80	15.10
Zanahoria	50.00	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		33.96	26.59	131.12	135.84	239.31	524.46	
					V.C DESAYUNO			899.61
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Col	15.00	0.20	0.02	1.42	0.82	0.22	5.66	6.70
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	12.50	0.00	12.50	0.00	0.00	112.50	0.00	112.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Lentejas	60.00	13.56	0.60	36.60	54.24	5.40	146.40	206.04
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		41.01	16.41	242.44	164.04	147.65	969.76	
					V.C ALMUERZO			1281.45
					% DIST. ALMUERZO			41
CENA	Arroz graneado + Molleja guisada + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de pollo	100.0	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Lechuga redonda	40.0	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Aceite vegetal	22.50	0.00	22.50	0.00	0.00	202.50	0.00	202.50
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		10.19	23.59	167.73	40.77	212.31	670.90	
					V.C CENA			923.98
					% DIST. CENA			30
					85.16	66.59	541.28	
					340.6	599.3	2165.1	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU		3105.0	100%

ENTE DEL CONSORCIO

BERTO POLO CASTANEDA
CUNI 07261988

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con Quinua y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	25.00	4.75	4.28	11.95	19.00	38.48	47.80	105.28
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Maíz Mote de	100.00	2.60	1.30	21.10	10.40	11.70	84.40	106.50
SUB TOTAL		50.12	25.23	98.58	200.46	227.07	394.32	
					V.C DESAYUNO			821.85
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	30.00	2.46	3.30	17.25	9.84	29.70	69.00	108.54
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Ollucos	100.00	0.88	0.08	11.44	3.52	0.72	45.76	50.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.39	0.07	1.28	1.56	0.61	5.10	7.28
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	20.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		53.67	18.51	229.94	214.68	166.55	919.74	
					V.C ALMUERZO			1300.97
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	35.0	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		17.30	40.84	115.33	69.18	367.58	461.33	
					V.C CENA			898.09
					% DIST. CENA			30
					121.08	84.58	443.85	
					484.3	761.2	1775.4	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			3020.9
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

FORMATO N° B

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

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso						
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.71	22.83	116.27	118.84	205.47	465.09	
					V.C DESAYUNO			789.40
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO		Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco						
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	5.00	0.51	0.74	3.40	2.02	6.62	13.60	22.24
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	15.00	0.16	0.02	0.25	0.62	0.22	1.01	1.85
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		55.56	16.88	224.58	222.22	151.91	898.33	
					V.C ALMUERZO			1272.46
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA		Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	27.50	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		30.92	31.77	116.54	123.68	285.93	466.16	
					V.C CENA			875.77
					% DIST. CENA			30
					116.19	71.48	457.39	
					464.7	643.3	1829.6	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU		2937.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENUS CON APORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
1	21/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
2	22/02/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
3	23/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
4	24/02/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
5	25/02/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
6	26/02/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
7	27/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
8	28/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
9	1/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
10	2/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
11	3/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
12	4/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
13	5/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
14	6/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
15	7/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
16	8/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hgado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
17	9/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancocado
18	10/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinoa con Leche + 03 panes + Queso
19	11/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
20	12/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
21	13/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
22	14/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
23	15/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hgado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
24	16/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancocado
25	17/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinoa con Leche + 03 panes + Queso
26	18/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
27	19/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
28	20/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

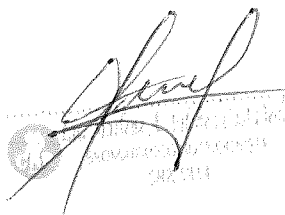
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN
MENU° 01 - 16

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	30.00	2.31	0.24	23.91	9.24	2.16	95.64	107.04
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	90.00	14.13	26.55	0.90	56.52	238.95	3.60	299.07
SUB TOTAL		27.33	32.10	86.18	109.32	288.90	344.70	
					V.C DESAYUNO			742.92
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Ajos	20.00	1.12	0.16	6.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	70.00	1.37	0.24	4.46	5.47	2.14	17.85	25.47
Lechuga redonda	70.00	0.73	0.11	1.18	2.91	1.01	4.70	8.62
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		32.65	34.89	264.99	130.59	314.01	1059.95	
					V.C ALMUERZO			1504.55
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	40.00	2.80	3.24	4.36	11.20	29.16	17.44	57.80
Pasas sin semilla	15.0	0.38	0.06	9.57	1.44	0.54	38.28	40.26
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	27.50	0.00	0.00	27.03	0.00	0.00	108.13	108.13
SUB TOTAL		13.70	7.04	103.16	54.80	63.36	412.65	
					V.C CENA			530.81
					% DIST. CENA			19
					73.68	74.03	454.33	
					294.7	666.3	1817.3	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			2778.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988



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

MENU° 02 - 16

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	10.66	144.39	50.16	95.94	577.56	
					V.C DESAYUNO			723.66
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Hierba buena	15.00	0.37	0.12	0.84	1.49	1.08	3.36	5.93
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	45.00	0.83	0.14	2.70	3.31	1.30	10.80	15.41
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	50.00	0.45	0.05	7.90	1.80	0.45	31.60	33.85
SUB TOTAL		38.04	41.18	192.27	152.15	370.58	769.07	
					V.C ALMUERZO			1291.81
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	3.93	0.00	0.00	15.73	15.73
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.97	6.39	87.58	79.90	57.53	350.33	
					V.C CENA			487.75
					% DIST. CENA			19
					70.55	58.23	424.24	
					282.2	524.1	1697.0	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2503.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 03 - 17

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	109.08	80.30	199.26	436.30	
					V.C DESAYUNO			715.86
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	16.00	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		54.10	29.92	229.62	216.38	269.26	918.46	
					V.C ALMUERZO			1404.11
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	28.0	0.00	0.00	27.52	0.00	0.00	110.10	110.10
SUB TOTAL		11.06	7.59	66.99	44.24	68.31	267.98	
					V.C CENA			380.53
					% DIST. CENA			15
					85.23	59.65	405.69	
					340.9	536.8	1622.7	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2500.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 04- 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	20.00	0.14	0.11	1.41	0.58	1.01	5.63	7.22
Zanahoria	80.00	5.25	7.04	36.80	20.99	63.36	147.20	231.55
Arvejas frescas	40.00	2.62	0.16	24.90	10.50	1.44	99.58	111.52
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	40.00	0.36	0.04	6.32	1.44	0.36	25.28	27.08
SUB TOTAL		44.29	42.43	233.48	177.17	381.87	933.90	
					V.C ALMUERZO			1492.94
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	30.00	2.40	0.05	19.94	9.59	0.46	79.76	89.81
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	40.00	1.08	0.32	3.04	4.32	2.88	12.16	19.36
Zanahoria	65.00	0.33	0.28	5.08	1.33	2.49	20.33	24.14
Aceite vegetal	16.50	0.00	16.50	0.00	0.00	148.50	0.00	148.50
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	30.00	0.13	0.05	2.47	0.51	0.46	9.89	10.86
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		15.62	19.80	66.00	62.49	178.19	264.01	
					V.C CENA			504.70
					% DIST. CENA			20
				80.16	72.36	386.67		
				320.6	651.2	1546.7		
				12%	28%	60%		
					V.C.T MENU		2518.5	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 05-19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Tomate	10.00	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	10.00	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.51	9.14	77.40	114.03	82.24	309.60	
					V.C CENA			505.87
					% DIST. CENA			20
					91.36	59.23	403.20	
					365.5	533.0	1612.8	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:								
Leche de Soya + 03 Panes +Acelituna								
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Acelituna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	73.06	74.52	166.96	292.22	
					V.C DESAYUNO			632.70
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO								
Arroz graneado + Pollo Gulsado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	20.00	1.12	0.16	6.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Lechuga redonda	60.00	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Límón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	12.00	0.00	0.00	11.80	0.00	0.00	47.18	47.18
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
SUB TOTAL		77.23	33.67	209.76	308.91	302.17	839.04	
					V.C ALMUERZO			1450.12
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA								
Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
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
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
lnaza	15.00	0.08	0.03	1.46	0.30	0.27	5.82	6.39
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		24.98	13.51	64.09	99.94	121.59	256.34	
					V.C CENA			477.87
					% DIST. CENA			19

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DINI 07261988

[Firma]
 DIRECTOR GENERAL
 INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y TECNOLÓGICAS
 IANAL

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

MENU° 07-21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		44.87	44.08	230.71	179.46	396.68	922.84	
					V.C ALMUERZO			1498.98
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.0	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Tomate	15.0	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.42	9.13	76.58	113.68	82.21	306.30	
					V.C CENA			502.19
					% DIST. CENA			20
					95.04	65.71	384.30	
					380.2	591.4	1537.2	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU			2508.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

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

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
SUB TOTAL		17.53	14.36	86.51	70.10	129.24	346.02	
					V.C DESAYUNO			545.36
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado	160.00	18.20	4.20	2.20	170.72	37.80	8.80	217.32
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.98	0.17	3.19	3.91	1.53	12.75	18.19
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		48.45	37.57	236.59	193.81	338.15	946.37	
					V.C ALMUERZO			1478.32
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pasas sin semilla	10.00	0.24	0.04	6.38	0.96	0.36	25.52	26.84
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
SUB TOTAL		12.88	6.21	96.43	51.52	55.89	385.70	
					V.C CENA			493.11
					% DIST. CENA			19.0
					78.86	58.14	419.52	
					315.4	523.3	1678.1	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			2516.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	15.66	139.48	50.16	140.94	557.90	
					V.C DESAYUNO			749.00
					% DIST. DESAYUNO			29.00
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	90.00	0.58	0.14	3.10	2.30	1.30	12.38	15.98
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Pimiento rojo	90.00	1.08	0.36	5.54	4.32	3.24	22.18	29.74
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		39.82	36.63	204.69	159.29	329.63	818.74	
					V.C ALMUERZO			1307.66
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Manzanilla	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.53	6.39	85.42	78.11	57.55	341.70	
					V.C CENA			477.35
					% DIST. CENA			19
					71.89	58.68	429.58	
					287.6	528.1	1718.3	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2534.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	116.45	80.30	199.26	465.79	
					V.C DESAYUNO			745.35
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		64.47	20.68	232.03	257.86	186.10	928.11	
					V.C ALMUERZO			1372.07
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		11.06	7.59	73.88	44.24	68.31	295.50	
					V.C CENA			408.05
					% DIST. CENA			16
					95.60	50.41	422.35	
					382.4	453.7	1689.4	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2525.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	60.00	0.43	0.34	4.22	1.73	3.02	16.90	21.65
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		44.86	41.03	234.24	179.43	369.25	936.98	
					V.C ALMUERZO			1485.66
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	50.00	4.00	0.09	33.24	15.98	0.77	132.94	149.69
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	20.00	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.09	1.56	0.41	0.77	6.26	7.43
Aceite vegetal	15.50	0.00	15.50	0.00	0.00	139.50	0.00	139.50
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	20.00	0.09	0.03	1.65	0.34	0.31	6.60	7.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		16.13	18.39	65.96	64.52	165.47	263.84	
					V.C CENA			493.82
					% DIST. CENA			20
					81.23	69.54	387.40	
					324.9	625.9	1549.6	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU		2500.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.54	9.14	77.36	114.14	82.24	309.42	
					V.C CENA			505.81
					% DIST. CENA			20
					91.39	59.23	403.15	
					365.6	533.0	1612.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
DESAYUNO: Leche de Soya + 03 Panes +Aceituna								
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.60	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubla	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	77.97	74.52	165.96	311.88	
					V.C DESAYUNO			552.36
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO Arroz graneado + Pollo Guisado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	160.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Acelte vegetal	32.00	0.00	32.00	0.00	0.00	288.00	0.00	288.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Lechuga redonda	30.00	0.31	0.05	0.50	1.25	0.43	2.02	3.70
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		74.70	43.78	212.46	298.80	394.04	849.84	
					V.C ALMUERZO			1542.67
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	28.10	0.00	102.90
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
apio	30.00	0.21	0.06	1.44	0.84	0.54	5.76	7.14
Poro	30.00	0.81	0.24	2.28	3.24	2.16	9.12	14.52
Zanahoria	40.00	0.24	0.20	3.68	0.96	1.80	14.72	17.48
linaza	30.00	0.15	0.06	2.91	0.60	0.54	11.64	12.78
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Zapallo macre	35.00	0.25	0.07	2.24	0.98	0.63	8.96	10.57
SUB TOTAL		26.22	3.84	89.41	104.86	34.56	357.62	
					V.C CENA			497.04
					% DIST. CENA			19
					119.55	66.06	379.83	
					478.2	594.6	1519.3	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU		2592.1	100%

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

MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		44.43	44.00	232.28	177.71	395.97	929.13	
					V.C ALMUERZO			1502.82
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	20.0	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	2.5	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	9.83	9.83
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.57	9.16	74.67	114.27	82.46	298.66	
					V.C CENA			495.39
					% DIST. CENA			20
					94.75	65.66	383.96	
					379.0	590.9	1535.8	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU		2505.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

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

MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MEN U	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/02/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anís + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
8	28/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	1/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	2/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	3/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

47

12	4/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	5/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	6/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	7/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988



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

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

MENUES CON APOORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	8/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
17	9/03/2019	CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
18	10/03/2019	MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
		DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
19	11/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
		DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
20	12/03/2019	MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
21	13/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
22	14/03/2019	CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
		DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
23	15/03/2019	MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
		DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
24	16/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
		DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
25	17/03/2019	MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
26	18/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
27	19/03/2019	CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
		DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
28	20/03/2019	MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
		DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
		DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
		DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

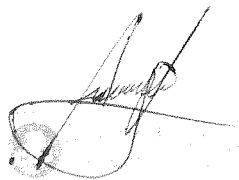
FORMATO N° C
DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA
NIÑOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE JAEN

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988



44

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

MENU N° 02 - 09 - 16 - 23

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinua con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinua	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	49.56
SUB TOTAL		1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	
					VCT MEDIA TARDE			50
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
VCT (Gr.)		54.84	34.40	160.77				
VCT (Kcal.)		219.4	309.6	643.1				
VCT (%)		15%	21%	64%				
TOTAL VCT MENU							1172.0	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Poro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zanahoria	20	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Zapallo macre	20	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		87.13	42.64	379.46				
SUB TOTAL		14.85	2.71	4.23	59.40	24.39	16.93	
					VCT CENA			101
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	50.99	22.68	191.84				
	VCT (Kcal.)	204.0	204.1	767.4				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
TOTAL VCT MENU							1175.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	105.48
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Acelte vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Frijol canario crudo	80.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + Margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87				
	VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5				
	VCT (%)	13%	21%	66%				
					TOTAL VCT MENU		1205.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

[Firma]
 SECRETARÍA DE SALUD
 C.M.P. 131

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

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

[Firma]
 Jefe de Cocina
 PENITENCIARIO DE JAEN

CONSORCIO

INVERSIONES 1220 EIRL - FRANCISCO JAVIER SANDOVAL BUITRAGO

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
		DESAYUNO	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote
1	21.02/22.02/23.02	ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
2	24.02/25.02/26.02	ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche Soya + Fruta + 03 panes + tortilla de verduras
3	27.02/28.02/01.03	ALMUERZO	Papa a la huancaína + Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion
		DESAYUNO	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza
4	02.03/03.03/04.03	ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Higado saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche + 03 pan + Sopa de mondongo
5	05.03/06.03/07.03	ALMUERZO	Ensalada rusa + Arroz graneado + Asado de res + Menestra + Fruta + Refresco de fruta
		CENA	Sopa sancochado con res (presa) + Fruta + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche con cocoa + Fruta + 03 panes + palta
6	08.03/09.03/10.03	ALMUERZO	Sopa a la minuta con carne molida + Arros graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion
		DESAYUNO	Leche + Sopa de pollo + 01 pan
7	11.03/12.03/14.03	ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Mollejitas guisadas + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Leche con Quinoa y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote
8	15.03/16.03/17.03	ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquitos con carne con papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion
		DESAYUNO	Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso
9	18.03/19.03/20.03	ALMUERZO	Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Picante de pollo + infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 01

ALIMENTO	PESO (g) cc)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + 03 panes + Chanfainita con mote							
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Maíz Mote de	30.00	0.78	0.39	6.33	3.12	3.51	25.32	31.95
Cebolla de cabeza	15.00	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		42.64	29.38	120.45	170.54	264.42	481.80	
					V.C DESAYUNO			916.76
					% DIST. DESAYUNO			29%
ALMUERZO	Ensalada surtida + Arroz graneado + Adobo de res + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Pepinillo o Pepino de mesa	40.00	0.20	0.04	1.04	0.80	0.36	4.16	5.32
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Frijol canario crudo	80.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Pepinillo	10.00	0.87	3.98	0.09	3.49	35.86	0.35	39.70
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Papaya	150.00	0.48	0.12	9.84	1.92	1.08	39.36	42.36
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maíz Morado	32.00	2.34	1.09	24.38	9.34	9.79	97.54	116.67
SUB TOTAL		56.90	19.67	223.13	227.58	177.00	892.50	
					V.C ALMUERZO			1297.09
					% DIST. ALMUERZO			41%
CENA	Arroz graneado + Saltadito de pollo + papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Aceite vegetal	30.0	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.0	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	50.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Tomate	50.0	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Zanahoria	50.0	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Manzanilla	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		32.18	34.78	122.33	128.74	313.02	489.31	
					V.C CENA			931.07
					% DIST. CENA			30%
					131.71	83.83	465.90	
					526.9	754.4	1863.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU		3144.9	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

MENU° 02

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + Fruta + 03 panes + queso							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	130.00	1.95	0.39	27.30	7.80	3.51	109.20	120.51
Queso fresco de vaca	40.00	6.32	7.00	0.88	25.28	63.00	3.52	91.80
SUB TOTAL		26.13	18.60	128.14	104.50	167.40	512.56	
					V.C DESAYUNO			784.46
					% DIST. DESAYUNO			25%
ALMUERZO	Sopa de semola con pollo + Arroz graneado + Cau cau a la criolla con papa + Fruta + Refresco							
Sémola de Trigo	30.00	2.34	0.33	23.52	9.36	2.97	94.08	106.41
Apio	20.00	0.14	0.04	0.96	0.56	0.36	3.84	4.76
Poro	2.00	0.05	0.02	0.15	0.22	0.14	0.61	0.97
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Zapallo macre	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Mondongo de res	100.00	16.90	3.50	1.00	67.60	31.50	4.00	103.10
Zanahoria	30.00	1.97	2.64	13.80	7.87	23.76	55.20	86.83
Arvejas frescas	20.00	1.31	0.08	12.45	5.25	0.72	49.79	55.76
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Aji amarillo	10.00	0.14	0.04	0.93	0.58	0.36	3.71	4.65
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Limón	20.00	0.08	0.03	1.55	0.32	0.29	6.21	6.82
SUB TOTAL		62.93	20.18	239.94	251.74	181.66	959.74	
					V.C ALMUERZO			1393.13
					% DIST. ALMUERZO			45%
CENA	Arroz graneado + Corazon estofado + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Corazón de res	100.00	4.00	0.20	79.40	16.00	1.80	317.60	335.40
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Cebolla de cabeza	30.0	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB.TOTAL		15.79	13.15	190.75	63.18	118.39	762.98	
					V.C CENA			944.55
					% DIST. CENA			30%
					104.85	51.94	558.82	
					419.4	467.4	2235.3	
					14%	22%	64%	
					V.C.T MENU		3122.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 03

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche Soya + Fruta + 03 panes + Tortilla de verduras							
Leche de soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Plátano de seda	150.00	2.25	0.45	31.50	9.00	4.05	126.00	139.05
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Col	30.00	0.51	0.06	3.54	2.04	0.54	14.16	16.74
SUB TOTAL		29.25	34.36	111.90	117.00	309.24	447.60	
					V.C DESAYUNO			873.84
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Papa a la huancaína +Tallarines rojos + Pollo mechado + Fruta + Refresco							
Papa blanca	150.00	3.15	0.15	33.45	12.60	1.35	133.80	147.75
Aji amarillo	30.00	0.54	0.15	3.48	2.16	1.35	13.92	17.43
Galletas de soda	15.00	1.52	2.21	10.20	6.06	19.85	40.80	66.71
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Lechuga redonda	20.00	0.21	0.03	0.34	0.83	0.29	1.34	2.46
Fideos tallarín	150.00	14.25	0.15	104.40	57.00	1.35	417.60	475.95
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menudencia	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Zanahoria	20.00	1.31	1.76	9.20	5.25	15.84	36.80	57.89
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		61.00	35.01	214.51	244.00	315.10	858.04	
					V.C ALMUERZO			1417.13
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz graneado + Aji de pollo + Papa + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Aceite vegetal	25.0	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Papa blanca	100.0	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Aji amarillo	40.0	0.58	0.16	3.71	2.30	1.44	14.85	18.59
Cebolla de cabeza	40.0	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Galletas de soda	35.0	2.83	4.12	19.04	11.31	37.04	76.16	124.52
Leche evaporada	20.0	1.12	1.30	1.74	4.48	11.66	6.98	23.12
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		33.52	34.13	129.50	134.08	307.17	518.00	
					V.C CENA			959.25
					% DIST. CENA			30
					123.77	103.50	455.91	
					495.1	931.5	1823.6	
					11%	28%	61%	
					V.C.T MENU		3250.2	100%

REPRESENTANTE CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

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

MENU° 04

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con quinua + Fruta + 03 panes + 01 Tamal con sarza							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	30.00	11.73	9.09	0.54	46.92	81.81	2.16	130.89
Mandarina	150.00	0.90	0.45	12.90	3.60	4.05	51.60	59.25
Azúcar rubia	18.00	0.00	0.00	17.69	0.00	0.00	70.78	70.78
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tamal	150.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	60.00	60.00
SUB TOTAL		29.11	20.64	102.63	116.44	185.76	410.54	
					V.C DESAYUNO			712.74
					% DIST. DESAYUNO			25
ALMUERZO	Ensalada mixta + Arroz graneado + Hígado saltado + Menestra + Fruta + Refresco							
Lechuga redonda	60.00	0.78	0.12	1.26	3.12	1.08	5.04	9.24
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Pepinillo o Pepino de mesa	30.00	0.15	0.03	0.78	0.60	0.27	3.12	3.99
Limón	5.00	0.03	0.01	0.49	0.10	0.09	1.94	2.13
Hígado de res	150.00	24.00	5.52	1.20	96.00	49.68	4.80	150.48
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
SUB TOTAL		53.85	27.53	195.46	215.40	247.73	781.84	
					V.C ALMUERZO			1244.97
					% DIST. ALMUERZO			45
CENA	Arroz graneado + Pescado frito + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado Toyo	160.00	29.92	0.64	1.60	119.68	5.76	6.40	131.84
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.15	1.60	0.90	8.60	11.10
Lechuga redonda	50.0	0.65	0.10	1.05	2.60	0.90	4.20	7.70
Cebolla de cabeza	40.0	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Hierba luisa	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		39.83	31.53	95.61	159.32	283.77	382.42	
					V.C CENA			825.51
					% DIST. CENA			30
				122.79	79.70	393.70		
				491.2	717.3	1574.8		
				14%	22%	64%		
					V.C.T MENU		2783.2	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

MENU° 05

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 06

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Avena con leche y cocoa + Fruta + 03 panes con palta						
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Leche	70.00	3.64	4.90	15.68	14.56	44.10	62.72	121.38
Cocoa	10.00	1.90	1.71	4.78	7.60	15.39	19.12	42.11
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	100.00	1.50	0.30	21.00	6.00	2.70	84.00	92.70
Palta	60.00	1.02	7.50	3.36	4.08	67.50	13.44	85.02
SUB TOTAL			22.94	20.92	122.87	91.76	188.28	491.48
					V.C DESAYUNO			771.52
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO		Sopa a la minuta con carne molida + Arroz graneado + Pollo mechado + Pure de papa + Fruta + Refresco						
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Carne de res, molida	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de pollo (presas)	160.00	30.22	4.64	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
leche	5.00	0.21	0.28	0.90	0.83	2.52	3.58	6.94
mantequilla	5.00	0.08	3.28	0.00	0.32	29.52	0.00	29.84
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL			60.13	18.30	209.86	240.52	164.69	839.43
					V.C ALMUERZO			1244.64
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA		Arroz graneado + Picante de res + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de res, pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Aceite vegetal	27.5	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Anis	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL			32.75	30.05	113.17	131.01	270.49	452.69
					V.C CENA			854.19
					% DIST. CENA			30
					115.82	69.27	445.90	
					463.3	623.5	1783.6	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU			2870.3
								100%

REPRESENTANTE DEL PERSONAL

JOSE ALBERTO POLO C.S. 1111
 DNI 07261988

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

MENU° 07

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche + Sopa de pollo + 01 pan							
Leche	250.00	13.00	17.50	56.00	52.00	157.50	224.00	433.50
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Pan francés	30.00	3.63	1.77	15.54	14.52	15.93	62.16	92.61
Carne de Pollo Pechuga	60.00	11.52	1.74	0.00	46.08	15.66	0.00	61.74
Papa blanca	100.00	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Apio	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Poro	5.00	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zapallo macre	50.00	0.35	0.10	3.20	1.40	0.90	12.80	15.10
Zanahoria	50.00	0.30	0.25	4.60	1.20	2.25	18.40	21.85
Fideos	30.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
SUB TOTAL		33.96	26.59	131.12	135.84	239.31	524.46	
					V.C DESAYUNO			899.61
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Sancochado de res + Arroz graneado + Pescado frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	30.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Poro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	15.00	0.09	0.08	1.38	0.36	0.68	5.52	6.56
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Carne de res, pulpa	40.00	8.52	0.64	0.00	34.08	5.76	0.00	39.84
Col	15.00	0.20	0.02	1.42	0.82	0.22	5.66	6.70
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	12.50	0.00	12.50	0.00	0.00	112.50	0.00	112.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Lentejas	60.00	13.56	0.60	36.60	54.24	5.40	146.40	206.04
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.29	0.96	0.54	5.16	6.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.69	0.12	2.25	2.76	1.08	9.00	12.84
Limón	6.00	0.03	0.01	0.58	0.12	0.11	2.33	2.56
Papaya	150.00	0.60	0.15	12.30	2.40	1.35	49.20	52.95
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	30.00	0.22	0.02	3.79	0.86	0.22	15.17	16.25
SUB TOTAL		41.01	16.41	242.44	164.04	147.65	969.76	
					V.C ALMUERZO			1281.45
					% DIST. ALMUERZO			41
CENA	Arroz graneado + Molleja guisada + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de pollo	100.0	0.30	0.20	72.00	1.20	1.80	288.00	291.00
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Lechuga redonda	40.0	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Aceite vegetal	22.50	0.00	22.50	0.00	0.00	202.50	0.00	202.50
Hierbas	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15.0	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		10.19	23.59	167.73	40.77	212.31	670.90	
					V.C CENA			923.98
					% DIST. CENA			30
					85.16	66.59	541.28	
					340.6	599.3	2165.1	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			3105.0
								100%

ENTE DEL CONSORCIO

POLO CASTANEDA

261988

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSÉ POLO CASTAÑEDA
 DNI 37261988

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

MENU° 08

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Leche con Quinua y Cocoa + 03 panes + Chanfainita con mote							
Cocoa	25.00	4.75	4.28	11.95	19.00	38.48	47.80	105.28
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Quinua	25.00	9.78	7.58	0.45	39.10	68.18	1.80	109.08
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Pulmón de res	100.00	17.20	1.10	1.00	68.80	9.90	4.00	82.70
Maíz Mote de	100.00	2.60	1.30	21.10	10.40	11.70	84.40	106.50
SUB TOTAL		50.12	25.23	98.58	200.46	227.07	394.32	
					V.C DESAYUNO			821.85
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Sopa de trigo con pollo + Arroz graneado + Olluquito con carne con papa + Fruta + Refresco							
Trigo	30.00	2.58	0.45	22.11	10.32	4.05	88.44	102.81
Apio	10.00	0.07	0.02	0.48	0.28	0.18	1.92	2.38
Porro	10.00	0.27	0.08	0.76	1.08	0.72	3.04	4.84
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Papa blanca	30.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Zapallo macre	30.00	2.46	3.30	17.25	9.84	29.70	69.00	108.54
Carne de Pollo Entero s/menudencia	60.00	9.89	1.73	0.00	39.55	15.55	0.00	55.10
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Ollucos	100.00	0.88	0.08	11.44	3.52	0.72	45.76	50.00
Papa blanca	100.00	1.68	0.08	17.84	6.72	0.72	71.36	78.80
Cebolla de cabeza	20.00	0.39	0.07	1.28	1.56	0.61	5.10	7.28
Manzana	150.00	0.36	0.12	17.52	1.44	1.08	70.08	72.60
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maracuyá	20.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
SUB TOTAL		53.67	18.51	229.94	214.68	166.55	919.74	
					V.C ALMUERZO			1300.97
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA	Arroz a la cubana + Ensalada + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huevo de gallina. Crudo	60.00	8.10	5.04	1.08	32.40	45.36	4.32	82.08
Aceite vegetal	35.0	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Plátano verde (3)	100.0	0.80	0.16	32.72	3.20	1.44	130.88	135.52
Lechuga redonda	60.0	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Pepinillo o Pepino de mesa	40.0	0.16	0.03	0.83	0.64	0.29	3.33	4.26
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Tomate	30.0	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Azúcar rubia	10.0	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		17.30	40.84	115.33	69.18	367.58	461.33	
					V.C CENA			898.09
					% DIST. CENA			30

REPRESENTANTE DEL PERSONAL

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

28

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

MENU° 09

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:		Avena con leche + Fruta + 03 panes + Queso						
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Avena, hojuelas cruda	30.00	3.99	1.20	21.60	15.96	10.80	86.40	113.16
Manzana	150.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Queso fresco de vaca	60.00	9.48	10.50	1.32	37.92	94.50	5.28	137.70
SUB TOTAL		29.71	22.83	116.27	118.84	205.47	465.09	
					V.C DESAYUNO			789.40
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO		Ocopa + Arroz graneado + Pollo saltado + Menestra + Fruta + Refresco						
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
Huacatay	10.00	0.50	0.08	0.80	2.00	0.72	3.20	5.92
Galletas de soda	5.00	0.51	0.74	3.40	2.02	6.62	13.60	22.24
Queso fresco de vaca	10.00	1.58	1.75	0.22	6.32	15.75	0.88	22.95
Leche evaporada	10.00	0.70	0.81	1.09	2.80	7.29	4.36	14.45
Lechuga redonda	15.00	0.16	0.02	0.25	0.62	0.22	1.01	1.85
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	7.50	0.00	7.50	0.00	0.00	67.50	0.00	67.50
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Pechuga	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Frijol panamito	80.00	17.20	1.36	48.56	68.80	12.24	194.24	275.28
Aji amarillo	5.00	0.07	0.02	0.46	0.29	0.18	1.86	2.32
Tomate	15.00	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Mango	150.00	0.48	0.24	19.08	1.92	2.16	76.32	80.40
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Maíz Morado	15.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
SUB TOTAL		55.56	16.88	224.58	222.22	151.91	898.33	
					V.C ALMUERZO			1272.46
					% DIST. ALMUERZO			43
CENA		Arroz graneado + Picante de pollo + Infusion						
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	27.50	0.00	27.50	0.00	0.00	247.50	0.00	247.50
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menudencia	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Papa blanca	100.0	2.10	0.10	22.30	8.40	0.90	89.20	98.50
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		30.92	31.77	116.54	123.68	285.93	466.16	
					V.C CENA			875.77
					% DIST. CENA			30
					116.19	71.48	457.39	
					464.7	643.3	1829.6	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU		2937.6	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENUS CON APOORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
1	21/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
2	22/02/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Higado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
3	23/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
4	24/02/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
5	25/02/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
6	26/02/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
7	27/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
8	28/02/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
	viernes	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
9	1/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Higado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
	sábado	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
10	2/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
	domingo	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
11	3/03/2019	ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
	lunes	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
12	4/03/2019	ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
	martes	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
13	5/03/2019	ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
	miércoles	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
14	6/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
	jueves	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
15	7/03/2019	ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DINI 07261988

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

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

MENUS CON APORTE MINIMO DE 2500 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	viernes 8/03/2019	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
		ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
17	sábado 9/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
18	domingo 10/03/2019	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
19	lunes 11/03/2019	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
20	martes 12/03/2019	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
		ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
21	miércoles 13/03/2019	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion
22	jueves 14/03/2019	DESAYUNO	Café de cebada + 03 panes + Jamonada
		ALMUERZO	Arros graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz con leche + 02 panes
23	viernes 15/03/2019	DESAYUNO	Maizena+ 03 panes + Platano frito
		ALMUERZO	Arroz graneado +Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Picante de Res+ Infusion
24	sábado 16/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche+ 03 panes + Camote Frito
		ALMUERZO	Arros graneado + Seco de res (presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco
		CENA	Mazamorra con leche + 02 Panes
25	domingo 17/03/2019	DESAYUNO	Café de Cebada+ 03 panes + 01 Huevo sancochado
		ALMUERZO	Arroz a la jardinera +Pollo picado+ Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de fideos con menudencia de pollo
26	lunes 18/03/2019	DESAYUNO	Quinua con Leche + 03 panes + Queso
		ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de Pota+ Fruta + Refresco
		CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion
27	martes 19/03/2019	DESAYUNO	Leche de Soya+ 03 panes + Aceituna
		ALMUERZO	Arroz + Pollo Guisado(presa) + camote + Ensalada+Fruta + Refresco
		CENA	Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + Refresco
28	miércoles 20/03/2019	DESAYUNO	Avena+ 03 panes + Atun Encebollado
		ALMUERZO	Arros graneado + Guiso de Molleja+ Yuca + Fruta + Refresco
		CENA	Arroz Graneado + Guiso de Pollo + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

FORMATO N° A
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU REFERENCIAL PARA INTERNOS(AS) DEL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO
MENU° 01 - 16

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	30.00	2.31	0.24	23.91	9.24	2.16	95.64	107.04
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	90.00	14.13	26.55	0.90	56.52	238.95	3.60	299.07
SUB TOTAL		27.33	32.10	86.18	109.32	288.90	344.70	
					V.C DESAYUNO			742.92
					% DIST. DESAYUNO			27
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Acelte vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Pescado Bonito	160.00	0.64	1.12	21.28	2.56	10.08	85.12	97.76
Ajos	20.00	1.12	0.16	6.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	70.00	0.46	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	70.00	1.37	0.24	4.46	5.47	2.14	17.85	25.47
Lechuga redonda	70.00	0.73	0.11	1.18	2.91	1.01	4.70	8.62
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		32.65	34.89	264.99	130.59	314.01	1059.95	
					V.C ALMUERZO			1504.55
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.0	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	40.00	2.80	3.24	4.36	11.20	29.16	17.44	57.80
Pasas sin semilla	15.0	0.36	0.06	9.57	1.44	0.54	38.28	40.26
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	27.50	0.00	0.00	27.03	0.00	0.00	108.13	108.13
SUB TOTAL		13.70	7.04	103.16	54.80	63.36	412.65	
					V.C CENA			530.81
					% DIST. CENA			19
		73.68	74.03	454.33				
		294.7	666.3	1817.3				
		12%	20%	68%				
					V.C.T MENU			2778.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSÉ ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

[Firma]
 DIRECTOR GENERAL
 INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
 (IVIC)

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

MENU° 02 - 16

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Platano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	10.66	144.39	50.16	95.94	577.56	
					V.C DESAYUNO			723.66
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Higado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	35.00	0.00	35.00	0.00	0.00	315.00	0.00	315.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Hierba buena	15.00	0.37	0.12	0.84	1.49	1.08	3.36	5.93
Tomate	45.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	45.00	0.83	0.14	2.70	3.31	1.30	10.80	15.41
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	50.00	0.45	0.05	7.90	1.80	0.45	31.60	33.85
SUB TOTAL		38.04	41.18	192.27	152.15	370.58	769.07	
					V.C ALMUERZO			1291.81
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	10.0	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	3.93	0.00	0.00	15.73	15.73
Manzanilla	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.97	6.39	87.58	79.90	57.53	350.33	
					V.C CENA			487.75
					% DIST. CENA			19
					70.55	58.23	424.24	
					282.2	524.1	1697.0	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2503.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 03 - 17

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	109.08	80.30	199.26	436.30	
					V.C DESAYUNO			715.86
					% DIST. DESAYUNO			29
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de res pulpa	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	16.00	0.00	0.00	15.73	0.00	0.00	62.91	62.91
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		54.10	29.92	229.62	216.38	269.26	918.46	
					V.C ALMUERZO			1404.11
					% DIST. ALMUERZO			56
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	28.0	0.00	0.00	27.52	0.00	0.00	110.10	110.10
SUB TOTAL		11.06	7.59	66.99	44.24	68.31	267.98	
					V.C CENA			380.53
					% DIST. CENA			15
					85.23	59.65	405.69	
					340.9	536.8	1622.7	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2500.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 CNI 07261988

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

MENU° 04- 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	20.00	0.14	0.11	1.41	0.58	1.01	5.63	7.22
Zanahoria	80.00	5.25	7.04	36.80	20.99	63.36	147.20	231.55
Arvejas frescas	40.00	2.62	0.16	24.90	10.50	1.44	99.58	111.52
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	40.00	0.36	0.04	6.32	1.44	0.36	25.28	27.08
SUB TOTAL		44.29	42.43	233.48	177.17	381.87	933.90	
					V.C ALMUERZO			1492.94
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	30.00	2.40	0.05	19.94	9.59	0.46	79.76	89.81
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	40.00	1.08	0.32	3.04	4.32	2.88	12.16	19.36
Zanahoria	65.00	0.33	0.28	5.08	1.33	2.49	20.33	24.14
Aceite vegetal	16.50	0.00	16.50	0.00	0.00	148.50	0.00	148.50
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	30.00	0.13	0.05	2.47	0.51	0.46	9.89	10.86
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
SUB TOTAL		15.62	19.80	66.00	62.49	178.19	264.01	
					V.C CENA			504.70
					% DIST. CENA			20
					80.16	72.36	386.67	
					320.6	651.2	1546.7	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU		2518.5	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 05-19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Tomate	10.00	0.06	0.02	0.34	0.26	0.14	1.38	1.78
Cebolla de cabeza	10.00	0.18	0.03	0.60	0.74	0.29	2.40	3.42
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.51	9.14	77.40	114.03	82.24	309.60	
					V.C CENA			505.87
					% DIST. CENA			20
					91.36	59.23	403.20	
					365.5	533.0	1612.8	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.3
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 06 - 20

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:								
Leche de Soya + 03 Panes + Aceituna								
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	73.06	74.52	165.96	292.22	
					V.C DESAYUNO			532.70
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO								
Arroz graneado + Pollo Gulsado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	20.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	20.00	1.12	0.16	6.08	4.48	1.44	24.32	30.24
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	70.00	0.45	0.11	2.41	1.79	1.01	9.63	12.43
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Lechuga redonda	60.00	0.62	0.10	1.01	2.50	0.86	4.03	7.39
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	20.00	1.17	0.54	12.19	4.67	4.90	48.77	58.34
SUB TOTAL		77.23	33.57	217.62	308.91	302.17	870.50	
					V.C ALMUERZO			1481.57
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA								
Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	40.00	0.84	0.04	8.92	3.36	0.36	35.68	39.40
aplo	15.00	0.11	0.03	0.72	0.42	0.27	2.88	3.57
Porro	15.00	0.41	0.12	1.14	1.62	1.08	4.56	7.26
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
linaza	15.00	0.08	0.03	1.46	0.30	0.27	5.82	6.39
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
SUB TOTAL		24.99	13.51	69.00	99.94	121.59	276.00	
					V.C CENA			497.53
					% DIST. CENA			20
					120.84	65.52	359.68	
					483.4	589.7	1438.7	
					11%	26%	63%	
V.C.T MENU							2511.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

[Firma]
MAYOR ALCAIDE
1977111

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

MENU° 07-21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.92	0.16	3.00	3.68	1.44	12.00	17.12
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		44.87	44.08	230.71	179.46	396.68	922.84	
					V.C ALMUERZO			1498.98
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.0	0.35	0.06	1.13	1.38	0.54	4.50	6.42
Tomate	15.0	0.10	0.02	0.52	0.38	0.22	2.06	2.66
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.0	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.42	9.13	76.58	113.68	82.21	306.30	
					V.C CENA			502.19
					% DIST. CENA			20
					95.04	65.71	384.30	
					380.2	591.4	1537.2	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU			2508.7
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Café de Cebada + 03 panes + Jamonada							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
SUB TOTAL		17.53	14.36	86.51	70.10	129.24	346.02	
					V.C DESAYUNO			545.36
					% DIST. DESAYUNO			22
ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado Frito (filete) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Pescado	160.00	18.20	4.20	2.20	170.72	37.80	8.80	217.32
Frijol negro (2)	80.00	11.65	0.83	40.58	46.59	7.49	162.30	216.38
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.72	1.28	0.72	6.88	8.88
Cebolla de cabeza	50.00	0.98	0.17	3.19	3.91	1.53	12.75	18.19
Lechuga redonda	40.00	0.42	0.06	0.67	1.66	0.58	2.69	4.93
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	30.00	2.19	1.02	22.86	8.76	9.18	91.44	109.38
SUB TOTAL		48.45	37.57	236.59	193.81	338.15	946.37	
					V.C ALMUERZO			1478.32
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Arroz con leche + 02 panes							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	40.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Leche evaporada	30.00	2.10	2.43	3.27	8.40	21.87	13.08	43.35
Pasas sin semilla	10.00	0.24	0.04	6.38	0.96	0.36	25.52	26.84
Pan francés	60.00	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
SUB TOTAL		12.88	6.21	96.43	51.52	55.89	385.70	
					V.C CENA			493.11
					% DIST. CENA			19.0
					78.86	58.14	419.52	
					315.4	523.3	1678.1	
					12%	20%	68%	
					V.C.T MENU			2516.8
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 09 - 23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Maizena+ 03 panes + Plátano frito							
Maizena	25.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Plátano verde (3)	150.00	1.50	0.30	61.35	6.00	2.70	245.40	254.10
SUB TOTAL		12.54	15.66	139.48	50.16	140.94	557.90	
					V.C DESAYUNO			749.00
					% DIST. DESAYUNO			29.00
ALMUERZO	Arroz graneado + Saltado de Hígado + Papa + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Hígado de res	100.00	20.00	4.60	1.00	80.00	41.40	4.00	125.40
Papa blanca	150.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Tomate	90.00	0.58	0.14	3.10	2.30	1.30	12.38	15.98
Cebolla de cabeza	80.00	1.47	0.26	4.80	5.89	2.30	19.20	27.39
Pimiento rojo	90.00	1.08	0.36	5.54	4.32	3.24	22.18	29.74
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		39.82	36.63	204.69	159.29	329.63	818.74	
					V.C ALMUERZO			1307.66
					% DIST. ALMUERZO			52
CENA	Arroz graneado + Picante de res + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de res pulpa	50.00	10.65	0.80	0.00	42.60	7.20	0.00	49.80
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabeza	20.00	0.37	0.06	1.20	1.47	0.58	4.80	6.85
Papa blanca	20.00	0.42	0.02	4.46	1.68	0.18	17.84	19.70
Arvejas frescas	10.00	0.71	0.06	1.88	2.84	0.54	7.52	10.90
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	7.86	0.00	0.00	31.46	31.46
Manzanilla	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		19.53	6.39	85.42	78.11	57.55	341.70	
					V.C CENA			477.35
					% DIST. CENA			19
					71.89	58.68	429.58	
					287.6	528.1	1718.3	
					13%	28%	59%	
					V.C.T MENU			2534.0
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 10 - 24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con Leche + 03 Panes + Camote Frito							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	80.00	0.96	0.16	22.08	3.84	1.44	88.32	93.60
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
SUB TOTAL		20.08	22.14	116.45	80.30	199.26	465.79	
					V.C DESAYUNO			745.35
					% DIST. DESAYUNO			30
ALMUERZO	Arroz graneado + Seco de res (Presa) + Menestra + Ensalada + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de res pulpa	150.00	31.95	2.40	0.00	127.80	21.60	0.00	149.40
Espinaca negra	10.00	0.28	0.09	0.49	1.12	0.81	1.96	3.89
Cilandro	10.00	0.26	0.10	0.56	1.06	0.94	2.24	4.23
Cebolla de cabeza	30.00	0.55	0.10	1.80	2.21	0.86	7.20	10.27
Lentejas	80.00	14.46	0.64	39.04	57.86	5.76	156.16	219.78
Limón	5.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.55	1.70
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maíz Morado	35.00	2.56	1.19	26.67	10.22	10.71	106.68	127.61
SUB TOTAL		64.47	20.68	232.03	257.86	186.10	928.11	
					V.C ALMUERZO			1372.07
					% DIST. ALMUERZO			54
CENA	Mazamorra con leche + 02 panes							
Chuño	60.0	0.30	0.00	2.94	1.20	0.00	11.76	12.96
Leche evaporada	50.00	3.50	4.05	5.45	14.00	36.45	21.80	72.25
Pan francés	60.0	7.26	3.54	31.08	29.04	31.86	124.32	185.22
Azúcar rubia	35.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
SUB TOTAL		11.06	7.59	73.88	44.24	68.31	295.50	
					V.C CENA			408.05
					% DIST. CENA			16
					95.60	50.41	422.35	
					382.4	453.7	1689.4	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU			2525.5
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

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

MENU° 11 - 25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Cafe de cebada + 03 Panes + Huevo Sancochado							
Cebada tostada y molida	25.00	1.93	0.20	19.93	7.70	1.80	79.70	89.20
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Huevo de gallina. Crudo	55.00	7.43	4.62	0.99	29.70	41.58	3.96	75.24
SUB TOTAL		20.24	10.13	87.20	80.96	91.17	348.78	
					V.C DESAYUNO			520.91
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO	Arroz a la jardinera+ pollo picado + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	30.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	15.00	0.84	0.12	4.56	3.36	1.08	18.24	22.68
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Pimiento	60.00	0.72	0.24	3.70	2.88	2.16	14.78	19.82
Ají amarillo	60.00	0.43	0.34	4.22	1.73	3.02	16.90	21.65
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Cebolla de cabeza	60.00	1.10	0.19	3.60	4.42	1.73	14.40	20.54
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Maracuyá	30.00	0.27	0.03	4.74	1.08	0.27	18.96	20.31
SUB TOTAL		44.86	41.03	234.24	179.43	369.25	936.98	
					V.C ALMUERZO			1485.66
					% DIST. ALMUERZO			59
CENA	Sopa de fideos con menudencia de Pollo + infusion							
Fideos	50.00	4.00	0.09	33.24	15.98	0.77	132.94	149.69
Papa blanca	50.00	1.05	0.05	11.15	4.20	0.45	44.60	49.25
Apio	20.00	0.12	0.03	0.82	0.48	0.31	3.26	4.05
Poro	20.00	0.54	0.16	1.52	2.16	1.44	6.08	9.68
Zanahoria	20.00	0.10	0.09	1.56	0.41	0.77	6.26	7.43
Aceite vegetal	15.50	0.00	15.50	0.00	0.00	139.50	0.00	139.50
Zapallo macre	20.00	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Menudencia de pollo	60.00	10.10	2.40	0.00	40.39	21.57	0.00	61.97
Linaza	20.00	0.09	0.03	1.65	0.34	0.31	6.60	7.24
Azúcar rubia	15.00	0.00	0.00	14.75	0.00	0.00	58.98	58.98
SUB TOTAL		16.13	18.39	65.96	64.52	165.47	263.84	
					V.C CENA			493.82
					% DIST. CENA			20
					81.23	69.54	387.40	
					324.9	625.9	1549.6	
					12%	28%	60%	
					V.C.T MENU		2500.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE MARTIN POLO CASTANEDA
DNI 07261988

12

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

MENU° 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con Leche + 03 Panes + Queso							
Quinoa Cruda	25.00	3.40	1.45	16.58	13.60	13.05	66.30	92.95
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Queso fresco de vaca	30.00	4.74	5.25	0.66	18.96	47.25	2.64	68.85
SUB TOTAL		23.93	17.68	81.32	95.72	159.12	325.26	
					V.C DESAYUNO			580.10
					% DIST. DESAYUNO			23
ALMUERZO	Arroz graneado + Picante de pota + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Calamar grande ó pota	100.00	10.60	0.20	1.00	42.40	1.80	4.00	48.20
Papa blanca	60.00	1.01	0.05	10.70	4.03	0.43	42.82	47.28
habas frescas	50.00	4.52	0.32	10.36	18.08	2.88	41.44	62.40
Tomate	60.00	0.38	0.10	2.06	1.54	0.86	8.26	10.66
Arvejas frescas	60.00	3.94	0.24	37.34	15.74	2.16	149.38	167.28
Zanahoria	60.00	3.94	5.28	27.60	15.74	47.52	110.40	173.66
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	17.50	0.00	0.00	17.20	0.00	0.00	68.81	68.81
Maracuyá	25.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
SUB TOTAL		38.93	32.41	244.48	155.70	291.66	977.94	
					V.C ALMUERZO			1425.30
					% DIST. ALMUERZO			57
CENA	Arroz graneado + Saltadito de Pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	5.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	5.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	15.00	0.28	0.05	0.90	1.10	0.43	3.60	5.14
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
Menta	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.54	9.14	77.36	114.14	82.24	309.42	
					V.C CENA			505.81
					% DIST. CENA			20
					91.39	59.23	403.15	
					365.6	533.0	1612.6	
					12%	25%	63%	
					V.C.T MENU			2511.2
								100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU° 13-27

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASA	CHO	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
DESAYUNO: Leche de Soya + 03 Panes +Aceituna								
Leche de Soya	250.00	7.50	3.50	9.50	30.00	31.50	38.00	99.50
Azúcar rubia	20.00	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Aceituna	30.00	0.24	9.63	2.19	0.96	86.67	8.76	96.39
SUB TOTAL		18.63	18.44	77.97	74.52	166.96	311.88	
					V.C DESAYUNO			552.36
					% DIST. DESAYUNO			21
ALMUERZO Arroz graneado + Pollo Guisado (presa) + camote + Ensalada +Fruta + Refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	32.00	0.00	32.00	0.00	0.00	288.00	0.00	288.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Carne de Pollo Entero s/menuder	160.00	32.96	5.76	0.00	131.84	51.84	0.00	183.68
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Camote amarillo	150.00	21.36	0.24	1.20	85.44	2.16	4.80	92.40
Zanahoria	40.00	2.62	3.52	18.40	10.50	31.68	73.60	115.78
Lechuga redonda	30.00	0.31	0.05	0.50	1.25	0.43	2.02	3.70
Limón	10.00	0.04	0.02	0.78	0.16	0.14	3.10	3.41
Plátano de seda	150.00	1.80	0.36	25.20	7.20	3.24	100.80	111.24
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Maíz Morado	30.00	1.75	0.82	18.29	7.01	7.34	73.15	87.50
SUB TOTAL		74.70	43.78	212.46	298.80	394.04	849.84	
					V.C ALMUERZO			1542.67
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA Sopa de Arrocillo con Res con Hueso + refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Carne de res	100.00	19.20	2.90	0.00	76.80	26.10	0.00	102.90
Papa blanca	60.00	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
aplo	30.00	0.21	0.06	1.44	0.84	0.54	5.76	7.14
Poro	30.00	0.81	0.24	2.28	3.24	2.16	9.12	14.52
Zanahoria	40.00	0.24	0.20	3.68	0.96	1.80	14.72	17.48
lnaza	30.00	0.15	0.06	2.91	0.60	0.54	11.64	12.78
Azúcar rubia	25.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Zapallo macre	35.00	0.25	0.07	2.24	0.98	0.63	8.96	10.57
SUB TOTAL		26.22	3.84	89.41	104.86	34.66	357.62	
					V.C CENA			497.04
					% DIST. CENA			19
					119.55	66.06	379.83	
					478.2	594.6	1519.3	
					11%	26%	63%	
					V.C.T MENU		2592.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

[Firma]
 Jefe de Cocina
 PENITENCIARIO DE SAN IGNACIO

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

MENU° 14 - 28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	KILOCALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena + 03 panes + Atún encebollado							
Avena, hojuelas cruda	25.00	3.33	1.00	18.00	13.30	9.00	72.00	94.30
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Pan francés	90.00	10.89	5.31	46.62	43.56	47.79	186.48	277.83
Atún en aceite, enlatado	30.00	7.26	6.15	0.30	29.04	55.35	1.20	85.59
Cebolla de cabeza	20.00	0.28	0.04	2.26	1.12	0.36	9.04	10.52
SUB TOTAL		21.76	12.50	77.01	87.02	112.50	308.04	
					V.C DESAYUNO			507.56
					% DIST. DESAYUNO			20
ALMUERZO	Arroz graneado + Guiso de molleja + Yuca + Fruta + Refresco							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	150.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Ajos	10.00	0.56	0.08	3.04	2.24	0.72	12.16	15.12
Molleja de Pollo	100.00	19.70	4.50	0.00	78.80	40.50	0.00	119.30
Yuca amarilla	150.00	9.84	13.20	69.00	39.36	118.80	276.00	434.16
Tomate	40.00	0.26	0.06	1.38	1.02	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza	40.00	0.74	0.13	2.40	2.94	1.15	9.60	13.70
Naranja	150.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
Azúcar rubia	22.50	0.00	0.00	22.12	0.00	0.00	88.47	88.47
Maracuyá	35.00	0.32	0.04	5.53	1.26	0.32	22.12	23.70
SUB TOTAL		44.43	44.00	232.28	177.71	395.97	929.13	
					V.C ALMUERZO			1502.82
					% DIST. ALMUERZO			60
CENA	Arroz graneado + Guiso de pollo + Infusion							
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	90.0	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Carne de Pollo Entero s/menuder	100.00	20.60	3.60	0.00	82.40	32.40	0.00	114.80
Cebolla de cabeza	20.0	0.46	0.08	1.50	1.84	0.72	6.00	8.56
Tomate	20.0	0.13	0.03	0.69	0.51	0.29	2.75	3.55
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	2.5	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	9.83	9.83
Menta	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SUB TOTAL		28.57	9.16	74.67	114.27	82.46	298.66	
					V.C CENA			495.39
					% DIST. CENA			20
					94.75	65.66	383.96	
					379.0	590.9	1535.8	
					15%	28%	57%	
					V.C.T MENU		2505.8	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 ONI 07261988

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

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

Nº DE MEN U	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	21/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
2	22/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Higado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
3	23/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
4	24/02/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Higado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
5	25/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
6	26/02/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
7	27/02/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
8	28/02/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
9	1/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Higado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
10	2/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
11	3/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Higado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
DNI 07261988

10

12	4/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
13	5/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
14	6/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de higado de pollo + 01 pan
15	7/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO
 JOSE ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988



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

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

MENUES CON APORTE MAYOR A 750 CALORIAS POR DIA

Nº DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	8/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
17	9/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
18	10/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
19	11/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
20	12/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
21	13/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan
22	14/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	01 Pan frances
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pollo al horno + Menestras + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Semola con leche
		CENA	Mazamorra morada + 01 pan + Margarina
23	15/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Hígado frito
		MEDIA MAÑANA	Maicena con leche
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta
		MEDIA TARDE	Jugo de naranja
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion
24	16/03/2019	DESAYUNO	Avena con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	01 Pan de yema
		ALMUERZO	Arroz graneado + Estofado de res + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Yogurt
		CENA	Sopa de fideos con pollo + yuca sancochada
25	17/03/2019	DESAYUNO	Quinoa con leche + 01 pan + Aceituna
		MEDIA MAÑANA	Jugo de papaya
		ALMUERZO	Arroz graneado + Hígado frito + Pure de zapallo + Infusion
		MEDIA TARDE	Maicena con leche
		CENA	Pure de papa con zanahoria + Pollo al horno + Infusion
26	18/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + Margarina
		MEDIA MAÑANA	Jugo de piña
		ALMUERZO	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Sopa de fideos con pollo + Infusion
27	19/03/2019	DESAYUNO	Soya + 01 pan + mermelada
		MEDIA MAÑANA	Jugo de mango
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pescado frito + Menestra + Infusion
		MEDIA TARDE	Pure de manzana
		CENA	Arroz con leche + 01 pan + Margarina
28	20/03/2019	DESAYUNO	Trigo con leche + 01 pan + 01 Huevo duro
		MEDIA MAÑANA	Pure de platano
		ALMUERZO	Arroz graneado + Pure de papa con pollo + Infusion
		MEDIA TARDE	Anis + 01 pan + queso
		CENA	Aguadito de hígado de pollo + 01 pan

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 01 - 08 - 15 - 22

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 02 - 09 - 16 - 23

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Quinoa con leche + 01 Pan + Hígado frito							
Quinoa	20.00	7.82	6.06	0.36	31.28	54.54	1.44	87.26
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Hígado de Pollo	20.00	3.92	0.92	0.00	15.68	8.28	0.00	23.96
SUB TOTAL		19.52	12.74	30.51	78.08	114.66	122.05	
					VCT DESAYUNO			315
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Maicena con leche							
Leche evaporada	70.0	4.17	4.82	6.49	16.66	43.3755	25.94	86
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
Maizena	25.0	0.13	0.04	18.42	0.51	0.3825	73.70	75
SUB TOTAL		4.29	4.86	25.89	17.17	43.758	103.57	
					VCT MEDIA MAÑANA			164
					% DIST. MEDIA MAÑANA			11
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frito + Pure de zapallo + Ensalada + Fruta							
Pescado Toyo	120.0	15.71	0.34	0.84	62.83	3.02	3.36	69.22
Papa blanca	30.00	0.57	0.03	5.62	2.29	0.25	22.48	25.02
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Zapallo macre	10.00	0.05	0.01	0.43	0.19	0.12	1.72	2.02
Ajos	1.50	0.07	0.01	0.36	0.27	0.09	1.46	1.81
Sal	2.00	0.02	0.01	0.16	0.10	0.09	0.66	0.84
Aceite vegetal	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	4.50	0.00	4.50
Vainitas	4.00	0.01	0.00	0.42	0.05	0.02	1.70	1.77
Pera nacional	140.0	0.46	0.23	6.03	1.86	2.09	24.12	28.07
SUB TOTAL		23.46	1.53	76.11	93.82	13.7799	304.45	
					VCT ALMUERZO			412
					% DIST. ALMUERZO			40
REFRIGERIO	Jugo de naranja							
Naranja	140.00	1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	49.56
SUB TOTAL		1.40	0.28	10.36	5.60	2.52	41.44	
					VCT MEDIA TARDE			50
					% DIST. MEDIA TARDE			9
CENA:	Pure de papa con zanahoria + Huevo duro + Infusion							
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108.00	0.00	108.00
Papa blanca	80.00	1.53	0.07	5.62	6.12	0.66	22.48	29.25
Zanahoria	20.00	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Huevo de gallina. crudo	50.00	4.52	2.81	0.60	18.09	25.33	2.41	45.83
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
SUB TOTAL		6.17	14.99	17.89	24.69	134.8812	71.57	
					VCT CENA			231
					% DIST. CENA			20
					VCT (Gr.)			54.8434.40160.77
					VCT (Kcal.)			219.4309.6643.1
					VCT (%)			15%21%64%
					TOTAL VCT MENU			1172.0100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

06

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

MENU N° 03 - 10 - 17 - 24

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
DNI 07261988

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

MENU N° 04 - 11 - 18 - 25

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

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

MENU N° 05 - 12 - 19 - 26

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Trigo con leche + 01 pan + Margarina							
Trigo	20.00	1.72	0.30	14.74	6.88	2.70	58.96	68.54
leche evaporada	70.00	3.92	4.54	6.10	15.68	40.82	24.42	80.92
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		8.56	10.67	44.35	34.25	95.994	177.40	
					VCT DESAYUNO			308
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de piña							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Piña	200.0	0.68	0.34	16.66	2.72	3.06	66.64	72
SUB TOTAL		0.68	0.34	18.63	2.72	3.06	74.50	
					VCT MEDIA MAÑANA			80
					% DIST. MEDIA MAÑANA			7
ALMUERZO:	Arroz graneado + Locro de zapallo con pollo + Fruta + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	120.0	17.30	3.02	0.00	69.22	27.22	0.00	96.43
Arroz Pilado o pulido crudo (3	80.0	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Papa blanca	60.0	1.26	0.06	13.38	5.04	0.54	53.52	59.10
Aceite vegetal	5.0	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Zapallo macre	60.00	0.42	0.12	3.84	1.68	1.08	15.36	18.12
Sal	8.20	0.10	0.04	0.67	0.39	0.37	2.69	3.45
Arvejas frescas (4)	10.00	0.38	0.03	1.02	1.53	0.29	4.06	5.89
Manzana	140.00	0.42	0.14	20.44	1.68	1.26	81.76	84.70
Manzanilla	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	1.00	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	3.93	3.93
SUB TOTAL		26.49	8.82	102.81	105.96	79.4142	411.26	
					VCT ALMUERZO			597
					% DIST. ALMUERZO			45
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	1.97	0.00	0.00	7.86	7.86
Manzana	160.0	0.41	0.14	19.86	1.63	1.224	79.42	82
SUB TOTAL		0.41	0.14	21.82	1.63	1.224	87.29	
					VCT MEDIA TARDE			90
					% DIST. MEDIA TARDE			8
CENA:	Sopa de fideos con pollo + Infusion							
Carne de Pollo Entero s/menu	100.0	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Fideos	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Apio	5	0.04	0.01	0.24	0.14	0.09	0.96	1.19
Porro	5	0.14	0.04	0.38	0.54	0.36	1.52	2.42
Zanahoria	20	0.12	0.10	1.84	0.48	0.90	7.36	8.74
Zapallo macre	20	0.14	0.04	1.28	0.56	0.36	5.12	6.04
Hierba luisa	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		87.13	42.64	379.46				
SUB TOTAL		14.85	2.71	4.23	59.40	24.39	16.93	
					VCT CENA			101
					% DIST. CENA			20
	VCT (Gr.)	50.99	22.68	191.84				
	VCT (Kcal.)	204.0	204.1	767.4				
	VCT (%)	15%	20%	65%				
TOTAL VCT MENU							1175.4	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

03

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

MENU N° 06 - 13 - 20 - 27

ALIMENTO	Peso (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL Kcal.
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya + 01 pan + mermelada							
Soya	20.00	0.38	0.10	1.62	1.52	0.90	6.48	8.90
Mermelada De frutas	20.00	0.08	4.20	14.62	0.32	37.80	58.48	96.60
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
SUB TOTAL		3.34	4.39	40.70	13.36	39.51	162.80	
					VCT DESAYUNO			216
					% DIST. DESAYUNO			20
REFRIGERIO	Jugo de mango							
Azúcar rubia	2.00	0.00	0.00	2.92	0.00	0.00	11.68	11.68
Mango	140.00	0.56	0.28	22.3	2.24	2.52	89.04	93.80
SUB TOTAL		0.56	0.28	25.18	2.24	2.52	100.72	105.48
					VCT MEDIA MAÑANA			105
					% DIST. MEDIA MAÑANA			12
Almuerzo:	Arroz graneado + Pescado frlto + Menestra + Infusion							
Pescado Toyo	80.0	3.26	0.32	0.80	13.04	2.88	3.20	19.12
Arroz Pilado o pulido crudo (3	60.0	3.26	0.30	46.68	13.04	2.70	186.72	202.46
Aceite vegetal	1.00	0.00	1.00	0.00	0.00	9.00	0.00	9.00
Perejil	1.00	0.03	0.00	0.04	0.11	0.04	0.15	0.29
Ajos	1.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Frijol canario crudo	60.00	13.14	1.26	36.12	52.56	11.34	144.48	208.38
Cebolla de cabeza (2)	2.00	0.02	0.00	0.15	0.08	0.02	0.61	0.70
Sal	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Anis	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	0.00	0.00	4.92	0.00	0.00	19.66	19.66
SUB TOTAL		19.75	2.89	88.95	79.00	26.03763	355.79	
					VCT ALMUERZO			460.83
					% DIST. ALMUERZO			38
REFRIGERIO	Pure de manzana							
Azúcar rubia	0.50	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	1.97	1.97
Manzana	150.00	0.29	0.10	14.02	1.15	0.86	56.06	58.08
SUB TOTAL		0.29	0.10	14.51	1.15	0.864	58.03	
					VCT MEDIA TARDE			60.05
					% DIST. MEDIA TARDE			10
CENA:	Arroz con leche + 01 pan + Margarina							
Leche evaporada	70.00	4.90	5.67	7.63	19.60	51.03	30.52	101.15
Arroz Pilado o pulido crudo (3	25.0	3.26	0.13	19.45	13.04	1.13	77.80	91.97
Pan de labranza o francés	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Margarina vegetal con sal	7.00	0.04	5.74	0.00	0.17	51.66	0.00	51.83
SUB TOTAL		11.08	11.63	53.54	44.33	104.625	214.14	
					VCT CENA			363
					% DIST. CENA			20
					VCT (Gr.)	35.02	19.28	222.87
					VCT (Kcal.)	140.1	173.6	891.5
					VCT (%)	13%	21%	68%
					TOTAL VCT MENU		1205.1	100%

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSE ALBERTO POLO CASTANEDA
 DNI 07261988

[Firma]
 Jefe de Cocina
 DNI 07261988

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

MENU N° 07 - 14 - 21 - 28

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

REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

JOSÉ ALBERTO POLO CASTAÑEDA
 DNI 07261988

[Firma]
 SECRETARÍA DE SALUD
 MINISTERIO DE SALUD
 1070311