Servicio **Minutas para las actividades del plan de estímulos y medición del clima laboral -Dirección de Abastecimiento - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.**

grupo de Edad **:6-24 meses**

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos*					
Leche de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	17 g	17 g	4 onzas	4 onzas de leche reconstituida
Carnes - Huevos					
Carne roja o	Todos los días	15 g	15 g	10 g	1 porción pequeña
Pollo (pechuga) o		17 g	15 g	12 g	1 porción pequeña
Huevo (YEMA)		15 g	15 g	15 g	1 yema
Cereal o Acompañante					
Arepa de maíz o	Todos los días	10 g	10 g	10 g	1 unidad muy pequeña, blanda
Galletas de dulce o leche		14 g	14 g	14 g	2 unidades (de 7 g cada una)
Fruta					
Fruta en papilla o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas
Grasa					
Aceite	Todos los días	2 cc	2 cc	2 cc	1/2 cucharadita

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos*					
Leche de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida
Acompañante					
Cereales para papilla (Arroz, Avena o Cebada)	Todos los días	7 g	7 g	7 g	1 cucharadita llena - rebosada
Fruta					
Fruta en papilla o compota	Todos los días	42 - 89 g	40 g	39 g	2 cucharas soperas

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos*					
Leche de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	3 onzas	3 onzas de leche reconstituida
Fruta					
Fruta en papilla o compota	Todos los días	42 - 89 g	40 g	39 g	2 cucharas soperas

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Servicio **Minutas para las actividades del plan de estímulos y medición del clima laboral -Dirección de Abastecimiento - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.**

grupo de Edad **:6-24 meses**

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa crema					
Verduras	Todos los días	45 - 70 g	40 g	120 cc	1/2 taza
Cereal (arroz o cebada o avena o maíz o pasta)		4 g	4 g		
Papa ó plátano		12 - 20 g	10 g		
Seco					
Carnes					
Carne roja	Todos los días	35 g	35 g	22 g	1 porción muy pequeña
Pollo (pechuga)		47 g	35 g	28 g	
Huevo (YEMA)		15 g	15 g	15 g	1 yema
Cereal					
Arroz o pasta	Todos los días	8 g	8 g	18 gs	1/8 taza medidora
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal					
Papa o plátano o ñame, etc, o	Todos los días	18 - 25 g	15 g	14 g	1/2 unidad pequeña
Arepa de maiz		15 g	15 g	15 g	1 unidad pequeña, blanda
Grasa					
Aceite	Todos los días	4 cc	4 cc	4 cc	1 cucharadita
Fruta					
Fruta en papilla o compota	Todos los días	59 - 120 g	56 g	55 g	3 cucharas soperas
Lácteos					
Leche de Continuación fortificada con hierro	Todos los días	17 g	17 g	4 onzas	4 onzas de leche reconstituida

No es necesario adicionar Condimentos o Sal

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteina g	Lípidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	**684**	**23,3**	**26,1**	**88,9**	**422,9**	**7,4**	**2,7**
RECOMENDACIONES DIARIAS (6-24 MESES)	**714**	**26,8**	**27,8**	**102,7**	**480,0**	**11,0**	**3,0**
% ADECUACION	**95,8%**	**86,9%**	**93,9%**	**86,6%**	**88,1%**	**67,3%**	**90,0%**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.