



Servicio
Grupo de Edad

0-5 meses y 29
días

Protección

Esta Minuta Patrón se establece solamente para niños con un Estado Nutricional Eutrófico.
Para los niños y niñas prematuros, con desnutrición, obesidad o patologías de base que afecten el proceso de alimentación o se vean afectados por el mismo, deberá consultarse al punto pertinente del Anexo de Nutrición, siguiendo las indicaciones y recomendaciones del médico pediatra.

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA GRUPOS POBLACIONALES POR EDAD											
TIPO DE FÓRMULA	Edad cumplida		Peso promedio por edad (kg)		EN (kcal/kg)		EN (kcal/día)		N° de onzas/día	N° de tarros	
	Días de vida	Mezcla exámenes	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas			
	0-29	0	4,58	4,35	122	117	559	559	28	9	
	30-59	1	5,5	5,14	130	125	605	555	30	10	
	60-89	2	6,28	5,82	160	150	628	588	31	10	
	90-119	3	6,94	6,43	166	156	597	570	32	10	
	120-149	4	7,48	6,92	185	177	630	602	32	10	
	150-179	5	7,83	7,35	193	185	658	625	33	11	
	180-209	6	8,18	7,69	201	193	686	652	34	12	

1. Pese a la edad. Según REN.
2. Requerimiento de Energía que integran los peso a partir de REN. Resolución 3803 de 2016.
3. Requerimiento de Energía para cada REN. Resolución 3803 de 2016.
4. Para determinar el No. de Onzas de Fórmula/día, se divide la energía requerida (en 20) para onza de fórmula (aporta en promedio 20 kilocalorías).
5. Para determinar el N° de tarros/día, se multiplica el N° de onzas de fórmula/día por el peso promedio de una medida de polvo de las fórmulas de iniciación (4,3 g), multiplicado por 30 días del mes y dividido por el contenido de polvo del tarro de fórmula (1800 g).

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA INDIVIDUOS	
Para calcular la cantidad de fórmula de iniciación por toma, se debe:	
ERida	Multiplicar el peso actual del niño o la niña por el requerimiento de kilocalorías por kg de peso (2)
N° de onzas de fórmula/día	Dividir el total de energía requerida/día por 20 kilocalorías, que es el aporte promedio de una onza de fórmula de iniciación.
N° de tomas de fórmula/día	Dividir el N° de onzas de fórmula/día por el peso actual del niño o niña
Para calcular la cantidad de tarros de fórmula de iniciación mensual para cada niño	
N° de onzas de fórmula/mes	Multiplicar el N° de onzas de fórmula/día por 30 días del mes, para obtener el N° de Onzas de fórmula/mes.
Cantidad de polvo en el mes	Multiplicar el N° de onzas/mes por la cantidad de gramos que toma cada medida de polvo.
N° de tarros/mes	Dividir la cantidad requerida de polvos/mes por el contenido de polvo del tarro.



Servicio
Grupo de Edad 6-8 meses 5 TEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	55-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g

Carnes				
Carne roja magra	3.5 días/semana + Visceras rojas 0.5 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Piel: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 15g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	55-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Piel: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 15g	10 g	7 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3033 de 2016.
Agua	

* Los días que se ofrece leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos basados en proteína de origen animal equivalente en la misma porción.
** Las medidas caseras y por lo tanto son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
*** Cuando se entregan alimentos porción no ofrece otros alimentos basados en proteína A.
**** Cuando se entregan frutas en botella, el volumen o unidad casera de acuerdo con el valor de 150 cc o 4 unidades.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (UI)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	702	19.1	28.7	88.7	578.7	355	6.9	4.0	164.4
RIEN para el grupo de edad (6-8 MESES)*	661	19.0	28.0	83.5	500.0	300.0	6.9	2.5	170.0
% DE CUMPLIMIENTO	106.2%	100.3%	102.3%	106.2%	115.7%	116.6%	100.0%	159.7%	84.4%

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3033 de 2016, por lo que se establece con los RIEN para la población colombiana, para los micronutrientes los cuales son recomendaciones de acuerdo al EAR para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.



Servicio
Grupo de Edad 9-11 meses 5 TIEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	4 g	4 g	4 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Cereal o derivado de cereal				
Helados sin crema o yogur	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pañ sin crema o helado	Todos los días	6 g	6 g	6 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-36 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	15 g	15 g	30-40 g
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	30-44 g	30 g	30 g

Carnes				
Carnes				
Carne roja magra	3.0 días/semana + Vísceras rojas 0.5 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Penne: 14g Corazón: 11g Pescado: 13g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
Grasa				
Acido de grasas o maíz o leche	Todos los días	7.5 cc	7.5 cc	7.5 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de continuación fortificada con hierro	Todos los días	18 g	18 g	110 cc
Cereal o derivado de cereal				
Helados sin crema o yogur	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pañ sin crema o helado	Todos los días	6 g	6 g	6 g
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-36 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	15 g	15 g	30-40 g
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	30-44 g	30 g	30 g

Carnes				
Carnes				
Carnes roja magra	3 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Penne: 14g Corazón: 11g Pescado: 13g	10 g	7 g sin hueso
Grasa				
Acido de grasas o maíz o leche	Todos los días	7.5 cc	7.5 cc	7.5 cc

Grasas	Se debe garantizar el consumo mínimo de 3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de ingesta Adiciada establecidos por la Prescripción 3803 de 2016.
Agua	

* Las dietas que se ofrecen hiperproteicas, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipuado en la minuta patrón.
** Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entregan vísceras porque no ofrece otros alimentos fuente de proteína A.
Cuando se entregan futas en helado, el volumen o unidad casera de servicio varía de 100 cc a 3.5 onzas.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasas g	Carbohidratos g	Vitamina A IU	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	770	20.4	30.8	99.9	582.5	362	7.4	4.1	188.3
RIEN para el grupo de edad (9-11 MESES)*	731	20.9	30.0	95.0	580.0	280.0	6.5	2.5	370.0
					10 ± 400	10 ± 1000	10 ± 20	10 ± 5	40
% DE CUBRIMIENTO	105.3%	101.8%	101.9%	105.2%	116.5%	139.2%	113.8%	164.8%	53.6%

* Se utilizaron los valores establecidos por la Prescripción 3803 de 2016, por lo que se establecen los RIEN para la población colombiana, para los micronutrientes se calculan recomendaciones de
acuerdo al EAR para Hierro y zinc y AI para Vitamina A, calcio y sodio.



Servicio
Grupo de Edad 1-3 años y 11 meses 5 TIEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lácteos de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	6 g	6 g	6 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Quesos		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de cereal				
Lácteos sin crema o lácteos	Todos los días	7 g	7 g	7 g
Ques sin crema o lácteos		10 g	10 g	10 g
Panqueque sin crema o lácteos		12 g	12 g	12 g
Frutas	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Voguit o fante		100 cc	100 cc	100 cc
Cereal o derivado de cereal				
Lácteos sin crema o lácteos	Todos los días	7 g	7 g	7 g
Pan sin crema o mollete		10 g	10 g	10 g
Panqueque sin crema o lácteos		12 g	12 g	12 g
Frutas	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras				
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tabuléculos o rakes o lácteos				
Tabuléculos o rakes o lácteos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g
Carnes				
Carnes	3-75 días/semana + 0.25 días/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 38g Perna: 48g Contramuslo: 38g Pata: 62g	35 g	25 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	35 g	35 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lácteos de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Voguit o fante		100 cc	100 cc	100 cc
Quesos		30 g	30 g	30 g
Frutas	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras				
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tabuléculos o rakes o lácteos				
Tabuléculos o rakes o lácteos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g

Carnes				
Carnes	3 días/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 38g Perna: 48g Contramuslo: 38g Pata: 62g	35 g	25 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc

Otros				
Aceitunas	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 20 g en el menú del día. Se precisa no adicionar azúcar a la alimentación de los niños y niñas menores de dos años en coherencia con las guías alimentarias para la población colombiana.			
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 4 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1.5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del granaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal colapsado en la minuta patén.
** Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entregan raciones porciones no ofrecen otros alimentos fuente de nutrientes.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	VL A ERS	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1101.2	27.6	25.4	36.7	38.6	137.6	176.8	581.4	561.9
REN para el grupo de edad (1-3 años y 11 meses)*	1063.0	26.6	53.2	35.4	47.2	132.9	172.7	210.0	500.0
% DE CUMPLIMIENTO	103.6	163.2	81.6	111.8	83.8	104.4	80.3	276.9	112.4

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los REN para la población colombiana, para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad 4-5 años y 11 meses 5 TIEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimentación	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Quesos		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pañ sin crema o azúcar		30 g	30 g	30 g
Panqueque sin crema o azúcar		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimentación	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o helado		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de Cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pañ sin crema o azúcar		30 g	30 g	30 g
Panqueque sin crema o azúcar		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

ALMUERZO				
Grupo Alimentación	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o alubias	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carnes magras	3.5 días/semana o 1 vez/semana o 0.5 días/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día semana pescado	Pechuga: 43g Perna: 55g Corazón: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	35 g	35 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimentación	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o helado		180 cc	180 cc	180 cc
Quesos	1 día/semana	35 g	35 g	35 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

CENA				
Grupo Alimentación	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o alubias	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carnes magras	3 días/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día semana pescado	Pechuga: 43g Perna: 55g Corazón: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Alimentos	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 33 g en el menú del día, lo cual corresponde al 10% de la recomendación de energía para el grupo de edad.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 6 vasos de agua o botellas, al día de acuerdo con los valores de ingesta adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1.4 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
* Las medidas caseras y peso vendido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estos valores según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entreguen frutas en láminas, el volumen y unidad casera de servicio será de 230 cc o 6 onzas. Se deben usar 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (UI)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1394.3	54.2	51.7	171.2	835.1	892.8	7.2	6.3	1212.2
RIEN para el grupo de edad (4-5 años y 11 meses)*	1350.0	33.8	67.5	37.5	52.5	168.8	219.4	275.0	800.0
ULDE CUBRIMIENTO	102.5	168.4	80.3	137.7	98.4	101.4	78.0	303.7	100.3
								110.5	210.2
									101.0

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecieron los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad 6-8 años y 11 meses 5 TIEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7,2 g	7,2 g	7,2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Queso	Todos los días	30 g	30 g	30 g
Carnes magras	Todos los días	30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletitas sin crema o azúcar	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pañ sin crema o refresco	Todos los días	30 g	30 g	30 g
Panqueque sin crema o azúcar	Todos los días	25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc 24 g	180 cc 24 g	180 cc
Yogurt o kéfir		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pañ sin crema o refresco		30 g	30 g	30 g
Panqueque sin crema o azúcar		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para Líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras				
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o tuberosas				
Tubérculos o raíces o tuberosas	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carnes ricas en grasa	3,5 días/semana + Visceras rojas 0,5 días/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 48g Perna: 62g Consumible: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	35 g	35 g	35 g

Alcance				
Alcance de gesso o maíz o leche	Todos los días	7 oz.	7 oz.	7 oz.
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis	1 día/semana	180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	35 g	35 g	35 g
Fruta				
Todos los días		45-90 g	45 g	45 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras				
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o pastos				
Tubérculos o raíces o pastos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carnes magras	3 días/semana	Pechuga: 46g	45 g	32 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pierna: 62g Consumible: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros		Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 30 g en el menú del día.
Alimentos		Se debe garantizar el consumo mínimo de 6 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Agua		
Sal		La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que en otras legislaciones se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
* Las medidas caseras y peso son solo una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
* Cuando se entregan platos porciones no ofrecen otros alimentos fuente de proteína A.
* Cuando se entregan frutas en botella, el volumen o unidad casera de servicio varía de 130 cc o 6 onzas en botella o 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN											
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)	Vit. A (RTD)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1460,5	36,5	73,0	40,6	56,8	185,0	872,8	896,9	7,6	6,6	1180,4
REN para el grupo de edad (6-8 años y 11 meses)*	1392,0	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	275,0	899,0	6,2	5,0	1200,0
UL DE CUBRIMIENTO	104,9	164,5	82,8	136,9	97,2	106,9	UL 900	UL 2500	UL 40	UL 12	UL 3900

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los REN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad 9-13 años y 11 meses 5 TIEMPOS Protección

Grupo Alimento	Frecuencia	DESAYUNO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lácteos de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc

Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	6.5 g	6.5 g	6.5 g

Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Quesos		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	55 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o saladas	Todos los días	28 g	28 g	28 g
País sin crema o salado		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o salado		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	80-100 g	80 g	80 g
-------	----------------	----------	------	------

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lácteos de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o fresas		210 cc	210 cc	210 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o saladas	Todos los días	28 g	28 g	28 g
País sin crema o salado		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o salado		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	80-100 g	80 g	80 g
-------	----------------	----------	------	------

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	39-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-61 g
Tubérculos o raíces o alubias	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g

Carnes				
Carnes magras	5 días/semana + 1 día/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 62g Perna: 82g Costillar: 66g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso
Lagunitaria*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lácteos de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	5 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o fresas		210 cc	210 cc	210 cc
Quesos	1 día/semana	50 g	50 g	50 g

Fruta	Todos los días	80-100 g	80 g	80 g
-------	----------------	----------	------	------

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	39-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-61 g
Tubérculos o raíces o alubias	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g

Carnes				
Carnes magras	3 días/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 62g Perna: 82g Costillar: 66g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso

Lácteos				
Lácteos de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Notas	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de sodio, se permitirá la adición de máximo 3g en el menú del día.
Alubias	Se debe garantizar el consumo mínimo de 8 vasos de agua o heladas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Agua	La cantidad de sal a adicionar es de 1.3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	

* Los días que se ofrece leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
** Los valores de calcio y hierro son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estos valores según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UPS debe establecerlos de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entregan vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregan frutas en láminas, se entregan en unidad casera de servicio según de 210 cc o 7 onzas, se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (UI)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1896.4	79.7	71.7	251.4	1595.2	1159.2	15.8	9.3	1487.3
RIEN para el grupo de edad (9-13 años y 11 meses)*	1908.0	47.7	95.4	53.0	74.2	238.5	310.1	433.0	1100.0
% DE CUMPLIMIENTO	104.6	167.1	83.5	135.3	96.7	105.4	81.1	379.7	105.3

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecieron los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad 14-17 años y 11 meses 5 TIEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	8.5 g	8.5 g	8.5 g
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Quesos		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Fruta	Todos los días	80-150 g	80 g	80 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletitas sin crema o saladas	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o salado		50 g	50 g	50 g
Prerogal sin crema o salado		40 g	40 g	40 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o fresas		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o salado	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Prerogal sin crema o salado		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras				
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o almidones				
Tubérculos o raíces o almidones	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carnes magra	5 días/semana + 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 110g Pierma: 150g Conservado: 125g Pescado: 210g	110 g	63 g sin hueso
Lagunitaria*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc

REFRIGERO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	5 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o fresas	1 día/semana	210 cc	210 cc	210 cc
Quesos		40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o salado	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o rebanado		50 g	50 g	50 g
Prerogal sin crema o salado		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras				
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o almidones				
Tubérculos o raíces o almidones	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carnes magra	3 días/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 110g Pierma: 150g Conservado: 125g Pescado: 210g	110 g	63 g sin hueso

Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 50 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 10,3 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrece lactancia, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
** Las medidas caseras y peso seco no son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entregan infusiones procace no ofrecen otros alimentos fuente de nutrientes.
Cuando se entregan frutas en botella, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas. Se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	VL A (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2883.2	72.1	144.2	64.1	112.1	360.4	468.0	2372.3	1224.8
REN para el grupo de edad (14-17 años y 11 meses)*	2856.0	71.4	142.8	79.3	111.1	357.0	464.1	508.0	1100.0
% DE CUMPLIMIENTO	101.0	106.6	78.3	125.8	89.8	105.1	89.8	425.2	111.4

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los REN para la población colombiana, nivel de actividad física moderada, para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAF y A para el sodio.

Servicio
Grupo de Edad 18-59 años y 11 meses 5 TIEMPOS Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	9,6 g	9,6 g	9,6 g

Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Quesos		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	50 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o azúcar		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

Grasa				
Acople de grasas o más o menos	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o helado		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o azúcar		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	10-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carnes magras	3 días/semana + vísceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Piem: 149g Contramuslo: 115g Bisaculo: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g

Grasa				
Acople de grasas o más o menos	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o helado		210 cc	210 cc	210 cc
Quesos	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	10-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carnes magras	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Piem: 149g Contramuslo: 115g Bisaculo: 202g	105 g	74 g sin hueso

Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	100 cc o 13,5 g	100 cc o 13,5 g	100 cc



Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja.	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

Grasas	
Azucares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permite la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 2,0 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
** Las medidas caseras y por lo general son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estos valores según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entregan vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregan frutas en láminas, el volumen o unidad casera de servicio será de 230 cc o 7 onzas. Se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	VL A (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2640,4	154,1	66,9	352,3	1890	2324,9	1190,4	15,1	1418,2
RIEN para el grupo de edad (19-59 años y 11 meses)*	2500,0	87,5	125,0	55,6	97,2	312,5	406,3	563,0	833,0
						UL: 3000	UL: 2000	UL: 45	UL: 40
UL DE CUMPLIMIENTO	105,8	118,9	83,3	156,2	89,4	112,7	86,7	414,7	142,9
								156,1	130,5
									89,0

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad Mayores de 60 años 5 TIEMPOS Protección

Grupo Alimento	Frecuencia	DESAYUNO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bajo	P. Medio	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo.	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc

Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	8.5 g	8.5 g	8.5 g

Huevo o queso				
Huevo		55 g	50 g	50 g
Queso	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

Cereal o derivado de cereal				
Café con crema o azúcar.		28 g	28 g	28 g
País sin crema o relleno.	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o azúcar.		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	80-100 g	90 g	90 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bajo	P. Medio	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo.	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o fufus		210 cc	210 cc	210 cc

Cereal o derivado de cereal				
Café con crema o azúcar.		28 g	28 g	28 g
País sin crema o relleno.	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o azúcar.		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-100 g	90 g	90 g

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bajo	P. Medio	P. Servido*
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o alubias	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carnes rojas magras	3 días/semana + Viscoeras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Perna: 116g Contramuslo: 99g Pavo: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	50 g	50 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bajo	P. Medio	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo.	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o fufus		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	80-100 g	90 g	90 g

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bajo	P. Medio	P. Servido*
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o alubias	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carnes rojas magras	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Perna: 116g Contramuslo: 99g Pavo: 163g	85 g	60 g sin hueso

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc



Otros.	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú diario.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 12 vasos de agua o líquidos al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0.8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los dietas que se ofrecen regularmente, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
* Las medidas caseras y pesos sirven como una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UCS debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
* Cuando se entregan raciones porciones no ofrece otros alimentos fuente de proteína.
* Cuando se entregan frutas en bolsa, en volumen o unidad casera de lavado varía de 232 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (UI)	Calcio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2211.9	89.1		71.3		294.8		1935.1	1033.6
RIEN para el grupo de edad (mayor de 60 años)*	2125.0	74.4	106.3	47.2	82.6	265.6	345.3	563.0	950.0
% DE CUBRIMIENTO	104.1	118.7	83.8	152.1	86.9	111.0	85.4	343.7	108.6

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio Gestantes 6 TIEMPOS Protección
Grupo de Edad 9-13 años y 11 meses

Grupo Alimento	Frecuencia	DESAYUNO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*

Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes masticables		50 g	50 g	50 g

Cereal o derivado de cereal				
Helados sin crema o helados	Todos los días	28 g	28 g	28 g
País sin crema o helados		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o helados		40 g	40 g	40 g
Frutas		Todos los días	100-200 g	100 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*

Cereal o derivado de cereal				
Helados sin crema o helados País sin crema o helados Ponqué sin crema o helados	Todos los días	28 g	28 g	28 g
		50 g	50 g	50 g
		40 g	40 g	40 g
Frutas	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMORZADO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*

Verduras				
Verduras	Todos los días	50-110 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o legumbres				
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carnes magras	3 días/semana + vísceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Perna: 116g Corazón: 91g Pescado: 85g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	80 g	80 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*

Lácteos Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
		180 cc	180 cc	180 cc
Huevo o pollo	1 día/semana	50 g	50 g	50 g
Frutas		Todos los días	100-200 g	100 g

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*

Verduras				
Verduras	Todos los días	50-110 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o legumbres				
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carnes magras	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Perna: 116g Corazón: 91g Pescado: 85g	85 g	60 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO NOCTURNO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*

Lácteos Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Otros	
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el suflato fermento, calcio y fósforo fósforo entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 1,1 litros de agua o bebida al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1,3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrece leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
 * Las medidas caseras y peso seco son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UCS debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
 * Cuando se entregan micrones por los otros otros alimentos fuente de micrones.
 * Cuando se entregue fruta en bolsa, el volumen o unidad casera de servicio será de 230 cl o 7 onzas se entregará 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (IU)	Calcio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2185,9	84,9		75,8		261,9		1985,0	1102,1
		76,6	109,3	60,7	85,0	273,2	355,2		13,0
RIEN para el grupo de edad (Diferentes 9-13 años y 11 meses)*	2092,0	73,2	104,6	58,1	81,3	261,5	339,9	530,0	1100,0
								UL: 2800	UL: 3000
UL DE CUIDAMIENTO	104,5	124,2	86,6	120,6	90,5	107,8	82,8	974,5	100,2
								38,3	124,5
									88,3

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Grupo de Edad		Gestantes 14-17 años y 11 meses		6 TIEMPOS		Protección
		DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos				
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*		
Lácteos						
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc		
Cereal o derivado de cereal						
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g		
Huevo o pollo						
Huevo	Todos los días	50 g	50 g	50 g		
Pollo	Todos los días	50 g	50 g	50 g		
Cereal o derivado de cereal						
Arroz sin crema o salado	Todos los días	28 g	28 g	28 g		
Pasta sin crema o salado	Todos los días	50 g	50 g	50 g		
Ponqué sin crema o salado	Todos los días	40 g	40 g	40 g		
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g		
Grasa						
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc		
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos				
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*		
Lácteos						
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc		
Yogurt o helado	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc		
Cereal o derivado de cereal						
Arroz sin crema o salado	Todos los días	28 g	28 g	28 g		
Pasta sin crema o salado	Todos los días	50 g	50 g	50 g		
Ponqué sin crema o salado	Todos los días	40 g	40 g	40 g		
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g		
ALMORZADO						
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos				
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*		
Verduras						
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g		
Cereal o derivado de cereal						
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g		
Tubérculos o raíces o legumbres						
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g		
Carne						
Carnes magras	3 días/semana + vísceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g		
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Perna: 144g Contaminado: 115g Pescado: 205g	105 g	74 g sin hueso		
Leguminosas*	1 día/semana	50 g	50 g	47 g		
Grasa						
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc		
REFRIGERIO DE LA TARDE						
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos				
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*		
Lácteos						
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc		
Yogurt o helado	1 día/semana	180 cc	180 cc	180 cc		
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g		
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g		
CENA						
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos				
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*		
Verduras						
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g		
Cereal o derivado de cereal						
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g		
Tubérculos o raíces o legumbres						
Tubérculos o raíces o legumbres	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g		
Carne						
Carnes magras	3 días/semana	105 g	105 g	74 g		
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Perna: 144g Contaminado: 115g Pescado: 205g	105 g	74 g sin hueso		
Grasa						
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc		
REFRIGERIO NOCTURNO						
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos				
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*		
Lácteos						
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc		



ADOLESCENTES	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el menú del día.
Micro nutrientes	Es importante consumir el suflado fermento, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 11 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1.3 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca seguridad, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
* Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
* Cuando se entregan vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
* Cuando se entregan frutas en láminas, se entreguen la unidad casera de servicio según 270 cc o 7 onzas. Se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		VE-A (mg)	Calcio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2488,8	101,9		83,2		327,5		2314,8	1129,6
		87,1	124,4	69,1	96,8	311,1	404,4		
RIEN para el grupo de edad (Estantes 14-17 años y 11 meses)*	2294,0	83,8		119,7		299,3		530,0	1100,0
				66,5	93,1	299,3	389,1		
ALDE CUMPLIMIENTO	104,0	121,6		65,2		128,0		436,7	102,7
						108,1	83,2	44,0	136,2

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por lo que se establecen los RIEN para la población colombiana, para los micro nutrientes se calculan recomendaciones de acuerdo al EAP y Al para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad
Gestantes
mayores de 18 años
6 TIEMPOS
Protección

DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc

Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
-----------------------------	----------------	-------	-------	-------

Huevo o queso				
Huevo		50 g	50 g	50 g
Queso	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

Cereal o derivado de cereal				
Café con crema o café solo		28 g	28 g	28 g
Paleta sin crema o café solo	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Paleta sin crema o café solo		40 g	40 g	40 g
FRUTA				
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc

Cereal o derivado de cereal				
Café con crema o café solo		28 g	28 g	28 g
Paleta sin crema o café solo	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Paleta sin crema o café solo		40 g	40 g	40 g
FRUTA				
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras				
Todos los días	50-113 g	45 g	45 g	45-45 g
Cereal o derivado de cereal				
Todos los días	60 g	60 g		121-162 g
Tubérculos o raíces o legumbres				
Todos los días	120-176 g		120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 110g Perna: 150g Contramuslo: 120g Pescado: 70g	110 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	180 cc	180 cc	180 cc
		24 g	24 g	
Viejo o kumis	1 día/semana	180 cc	180 cc	180 cc
		40 g	40 g	40 g
Queso				
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 110g Perna: 150g Contramuslo: 120g Pescado: 70g	110 g	63 g sin hueso

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o linaza	Todos los días	10 cc	10 cc	10 cc

REFRIGERIO NOCTURNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
LÁCTEOS				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc

Grasas				
Aditivos	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de aditivos, se permitirá la adición de máximo 45 g en el mes del día.			
Micronutrientes	Es importante consumir el suficiente tamaño, calidad y bajo frito o empaquetado por el sector salud.			
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 1.5 litros de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 1.2 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

* Los días que se ofrece leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal etiquetado en la minuta patrón.
Las medidas estándar para servir son: una generadora de alimento al gramo de alimentos, entre otros según el alimento, la presentación, el promedio, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuente de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en botella, el volumen o unidad comercial de venta será de 237 cc o 7 onzas; se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta etiquetado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (UI)	Sodio (mg)
		187.1	130.3	57.9	101.3	325.7	423.4		
RIEN para el grupo de edad (Gestantes mayores de 18 años)*	2532.0	88.6	126.6	56.3	98.5	316.5	411.4	550.0	1492.0
UL DE CUMPLIMIENTO	102.9	120.9	84.6	143.9	82.3	111.2	85.5	UL: 3000	UL: 2300
								UL: 45	UL: 40
								UL: 45	UL: 138.1
								UL: 45	UL: 89.5

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad Lactantes
9-13 años y 11 meses 6 TIEMPOS Protección

Grupo Alimento	Frecuencia	DESAYUNO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc

Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
-----------------------------	----------------	-------	-------	-------

Huevo o queso				
Huevo		55 g	50 g	50 g
Queso	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pañ sin crema o azúcar		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o azúcar		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o licuado		180 cc	180 cc	180 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pañ sin crema o azúcar		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o azúcar		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o hortalizas	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + 1 día/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 99g Piel: 123g Consumible: 97g Picado: 173g	90 g	63 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	25 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	5 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o licuado	1 día/semana	180 cc	180 cc	180 cc
Queso		40 g	40 g	40 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pañ sin crema o azúcar		50 g	50 g	50 g
Panqueque sin crema o azúcar		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o hortalizas	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 99g Piel: 123g Consumible: 97g Picado: 173g	90 g	63 g sin hueso

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc



REFRIGERIO NOCTURNO									
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos							
		P. Inicio	P. Medio	P. Fin	P. Servidor*				
Lácteos									
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en UHT	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc					
Otros									
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.								
Micronutrientes	Es importante consumir el suflato fermento, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.								
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.								
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0.9 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.								

* Los días que se efectúa la lactancia, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.

** Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entregan infusiones por vía oral no se cuentan como alimentos fuente de vitamina A.

Cuando se entregan frutas en bolsa, el volumen o unidad casera de servido será de 230 cc o 7 onzas, se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN												
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		VE A (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2293.0	88.3	119.7	66.6	93.1	299.1	388.9	2087.5	1182.8	14.8	11.3	1493.5
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 9-12 años y 11 meses)*	2293.0	80.2	114.6	63.7	89.2	286.6	372.5	895.0	1100.0	10.5	9.0	1500.0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	104.4	122.5	85.7	124.4	88.9	109.1	84.0	235.9	107.5	140.9	125.1	99.6

* Se utilizan los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad Lactantes
14-17 años y 11 meses 6 TIEMPOS Protección

Grupo Alimento	Frecuencia	DESAYUNO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo.	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc

Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
-----------------------------	----------------	-------	-------	-------

Harina o queso				
Harina		50 g	50 g	50 g
Queso	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar.	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pañ sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Prunquá sin crema o azúcar.		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grisa				
Arroz de grano o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo.	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o helado		150 cc	150 cc	150 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar.	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pañ sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Prunquá sin crema o azúcar.		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	56-126 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plantas	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + 1 vez/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 155g Consumible: 125g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grisa				
Arroz de grano o maíz o soja	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo.	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o helado	1 día/semana	180 cc	180 cc	180 cc
Queso		40 g	40 g	40 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o azúcar.	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pañ sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Prunquá sin crema o azúcar.		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido*
Verduras	Todos los días	56-126 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plantas	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carne roja magra	2 días/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 155g Consumible: 125g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso

Grisa				
Arroz de grano o maíz o soja	Todos los días	12 cc	12 cc	12 cc

REFRIGERIO NOCTURNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o equivalentes calóricos para lacteos		
		P. Bebé	P. Niño	P. Adolescente*
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Otros				
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 40 g en el mes del día.			
Micronutrientes	Es importante consumir el suflato fermento, calcio y boro líquido entregados por el sector salud.			
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0.8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramo de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
* Las unidades (gramos y porción) son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecerse de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entregan frutas en botella, el volumen o unidad (vasos de servido) será de 230 cc o 7 onzas. Se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramo de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN												
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (IU)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2656.0	93.0	128.3	73.8	103.3	332.1	431.7	2418.3	1175.7	16.6	12.4	1479.8
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 14-17 años y 11 meses)*	2595.0	90.8	129.8	72.1	100.9	324.4	421.7	885.0	1100.0	10.5	9.0	1500.0
% DE CUBRIMIENTO	102.4	119.5	83.4	122.0	87.2	107.2	92.5	273.3	106.9	158.5	137.5	98.7

* Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por la que se establecen los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.



Servicio
Grupo de Edad Lactantes
mayores de 18 años

6 TIEMPOS

Protección

mayores de 28 años				
DESAYUNO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lleche de vaca líquida entera, pasteurizada o lleche de vaca entera en bote	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	7.2 g	7.2 g	7.2 g
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		50 g	50 g	50 g
Carnes magras		50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o saladas	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Pompoli sin crema o salado		40 g	40 g	40 g
Fruta				
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lleche de vaca líquida entera, pasteurizada o lleche de vaca entera en bote	Todos los días	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o saladas	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Pompoli sin crema o salado		40 g	40 g	40 g
Fruta				
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras				
Verduras	Todos los días	56-126 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o alfébanos				
Tubérculos o raíces o alfébanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + vísceras rojas 1 día/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	2 días/semana, pollo + 1 día/semana picado	Pechuga: 129g Piemra: 164g Contramuslo: 132g Pescado: 234g	120 g	84 g sin hueso
Leguminosas**	1 día/semana	50 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Lleche de vaca líquida entera, pasteurizada o lleche de vaca entera en bote	6 días/semana	180 cc o 24 g	180 cc o 24 g	180 cc
Yogurt o kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o saladas	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Pompoli sin crema o salado		40 g	40 g	40 g
Fruta				
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g
CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras				
Verduras	Todos los días	56-126 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal				
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	60 g	60 g	121-162 g
Tubérculos o raíces o alfébanos				
Tubérculos o raíces o alfébanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	3 días/semana, pollo + 1 día/semana picado	Pechuga: 129g Piemra: 164g Contramuslo: 132g Pescado: 234g	120 g	84 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soja	Todos los días	11 cc	11 cc	11 cc

REFRIGERIO MORTUO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Mortuorización en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servidor*
Lácteos				
Leche de vaca líquida, entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.9 g	150 cc o 20.9 g	150 cc

Otros Alimentos	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de aditivos, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día.
Micronutrientes	En importantes cantidades: aceites, aceites y ácidos grasos emulsionados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 15 vasos de agua o bebidas al día de acuerdo con los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.
Sol	La cantidad de sal a adicionar es de 0.8 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* Los datos que se refieren a vegetales, se debe garantizar la entrega del promedio de los alimentos: desde la producción de origen animal establecido en el menú programado.

* Las medidas caseras y por serendo son una aproximación de algunos grupos de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UES debe establecer de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entregue fruta en bolsa, el volumen o unidad casera de lavado será de 232 cc o 7 vasos en dolores más de 6 días de vida, se debe garantizar la cantidad del promedio de fruta estandarizado en la minuta propia.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRON									
	Calorías (Kca)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (UI)	Vit. C (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRON	2799,0	98,0	140,0	87,5	376,2	257,9	1215,2	18,0	13,6
RIEN para el grupo de edad (1 lactantes mayores de 18 años)*	2733,0	95,6	136,6	62,2	349,9	254,8	900,0	9,8	10,0
DE CUMPLIMIENTO	102,4	121,4	85,0	144,2	110,1	84,7	295,2	151,0	153,6
							UL-45	UL-40	UL-2300

* Se han usado los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016, por lo que se establecen las RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el niño.

CONTROL DE CAMBIOS

Fecha	Modificado	Responsable del Cambio
2024	2024	2024