

Servicio **Dirección de Protección**

Grupo de Edad **0-5 meses y 29 días**

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 afectadas por el mismo, deberá realizarse el ajuste pertinente por parte del Nutricionista, siguiendo las indicaciones / recomendaciones del médico pediatra.

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA GRUPOS POBLACIONALES POR EDAD												
TIPO DE FÓRMULA	Edad cumplida		Peso promedio por edad (kg) ¹		ER (kcal/kg) ²		ER (kcal/día) ³		N° de onzas/día ⁴		N° de tarros ⁵	
	Días de vida	Meses cumplidos	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
	0-29	0	4,58	4,35	122	117	559	509	28	25	9	8
	30-59	1	5,5	5,14	110	108	605	555	30	28	10	9
	60-89	2	6,28	5,82	100	101	628	588	31	29	10	9
	90-119	3	6,94	6,41	86	89	597	570	30	29	10	9
	120-149	4	7,48	6,92	85	87	636	602	32	30	10	10
150-179	5	7,93	7,35	83	85	658	625	33	31	11	10	

1. Peso para la edad. Según RIEN
2. Requerimiento de Energía por kilogramo de peso a partir de RIEN. Resolución 3803 de 2016
3. Requerimiento de Energía diario según RIEN. Resolución 3803 de 2016
4. Para determinar el No. de Onzas de fórmula/día, se dividió la energía requerida/día, en 20 (una onza de fórmula aporta en promedio 20 Calorías)
5. Para determinar el N° de tarros/mes, se multiplicó el N° de onzas de fórmula/día por el peso promedio de una medida de polvo de las fórmulas de

CÁLCULO DE LA FÓRMULA PARA INDIVIDUOS	
Para calcular la cantidad de fórmula de iniciación por toma, se debe:	
ER/día	Multiplicar el peso actual del niño o la niña por la cantidad de calorías por kg de peso (2.)
N° de onzas de fórmula/día	Dividir el total de energía requerida/día por 20 calorías, 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 tiene cada medida de polvo
N° de tarros/mes	Dividir la cantidad requerida de polvo/mes por el contenido de polvo del tarro

Servicio **6-8 meses** **5 TIEMPOS** Dirección de Protección

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
DESAYUNO				
Lácteos				
Fórmula de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Lácteos				
Fórmula de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
ALMUERZO				
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	13 g	13 g	26-35 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 días/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosas*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	8,5 cc	8,5 cc	8,5 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Lácteos				
Fórmula de continuación fortificada con hierro	Todos los días	13 g	13 g	80 cc
Fruta	Todos los días	40-80 g	40 g	40 g

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
CENA				
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	13 g	13 g	26-35 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	20-29 g	20 g	20 g

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
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 Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	8,5 cc	8,5 cc	8,5 cc

Otros	Bienestarina Más @
	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Agua	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 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 servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 100 cc o 3,5 onzas.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	682	19,4	28,6	83,6	592,4	392	7,2	4,7	141,8
RIEN para el grupo de edad (6-8 MESES)*	661	19,0	28,0	83,5	500,0	260,0	6,9	2,5	370,0
% DE CUBRIMIENTO	103,2%	102,3%	102,1%	100,1%	UL =600	UL =1500	UL = 20	UL = 5	AI
					118,5%	150,8%	104,4%	190,0%	38,3%

* 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 a EAR para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.

Servicio **9-11 meses** **5 TIEMPOS** Dirección de 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	13 g	13 g	80 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	13 g	13 g	80 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pan sin crema o relleno		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	33-35 g
Cereal o derivado de cereal				
	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos				
	Todos los días	25-37 g	25 g	25 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	10 g	10 g	7 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 11g Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	10 g	10 g	23 g
Grasa				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 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	13 g	13 g	80 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	3.5 g	3.5 g	3.5 g
Pan sin crema o relleno		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	33-35 g
Cereal o derivado de cereal				
	Todos los días	16 g	16 g	32-43 g
Tubérculos o raíces o plátanos				
	Todos los días	25-37 g	25 g	25 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 Pierna: 14g Contramuslo: 11g Pescado: 19g	10 g	7 g sin hueso
Grasa				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Otros	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Bienestarina Más @	
Agua	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 3803 de 2016.

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje 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 UDS debe establecerlas 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 bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 100 cc o 3.5 onzas

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN									
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	758	21,1	30,4	96,7	594,3	399	7,7	4,8	175,2
RIEN para el grupo de edad (9-11 MESES)*	731	20,0	30,0	95,0	500,0	260,0	6,0	2,5	370,0
% DE CUBRIMIENTO	103,7%	105,4%	101,3%	101,8%	UL =600	UL =1800	UL = 20	UL = 5	AI
					118,9%	153,5%	111,9%	196,2%	47,4%

* 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 calculan recomendaciones de acuerdo al EAR para hierro y zinc y AI para vitamina A, calcio y sodio.

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

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	100 cc o 13.5 g	100 cc o 13.5 g	100 cc

Carnes o huevo o queso

Huevo	Todos los días	27.5 g	25 g	25 g
Queso		15 g	15 g	15 g
Carnes magras		15 g	15 g	11 g

Cereal o derivado de cereal

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	10.5 g	10.5 g	10.5 g
Pan sin crema o relleno		15 g	15 g	15 g
Ponqué sin crema o relleno		12 g	12 g	12 g

Fruta

Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
-------	----------------	---------	------	------

Grasa

Aceite de girasol o maíz o soya	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
Yogurt o kumis		100 cc	100 cc	100 cc

Cereal o derivado de cereal

Galletas sin crema o relleno	Todos los días	10.5 g	10.5 g	10.5 g
Pan sin crema o relleno		15 g	15 g	15 g
Ponqué sin crema o relleno		12 g	12 g	12 g

Fruta

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	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o plátanos				
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g

Carnes

Carne roja magra	3, 75 días/semana + Visceras rojas 0,25 días/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 38g Pierna: 48g Contramuslo: 38g Pescado: 67g	35 g	25 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g

Grasa

Aceite de girasol o maíz o soya	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 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
Yogurt o kumis		100 cc	100 cc	100 cc
Queso	1 día/semana	20 g	20 g	20 g
Fruta				
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	20 g	20 g	40-54 g
Tubérculos o raíces o plátanos				
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	35-51 g	35 g	35 g

Carnes

Carne roja magra	3 días/semana	35 g	35 g	25 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 38g Pierna: 48g Contramuslo: 38g Pescado: 67g	35 g	25 g sin hueso

Grasa

Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc
---------------------------------	----------------	------	------	------

Otros

Bienestarina Más @	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Azúcares	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 gramaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 150 cc o 5 onzas se deben usar 28 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		41,2	53,9	36,0	47,9	134,8	175,3					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1078,7							555,2	593,8	6,9	6,0	980,9
RIEN 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	4,5	2,5	1000,0
% DE CUBRIMIENTO	101,5	154,7	77,4	108,8	81,6	103,7	79,8	264,4	118,8	154,4	239,7	98,1

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

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	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		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	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	22 g	22 g	44-59 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3.5 días/semana + Visceras rojas 0.5 día/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 43g Pierna: 55g Contaminado: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	25 g	25 g	25 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	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	22 g	22 g	44-59 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	40 g	40 g	28 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 43g Pierna: 55g Contaminado: 44g Pescado: 77g	40 g	28 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realzar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 24 g en el menú del día.
Agua	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.
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 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
 Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 180 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 (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		53,9	67,9	48,5	52,8	172,2	220,8					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1358,7	34,0	67,9	37,7	52,8	169,8	220,8	807,8	811,8	8,5	7,4	1201,2
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	6,2	3,0	1200,0
% DE CUBRIMIENTO	100,6	159,5	79,9	129,4	92,4	102,0	78,5	293,8	101,5	136,7	245,2	100,1

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

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	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso		30 g	30 g	30 g
Carnes magras		30 g	30 g	21 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g
Ponqué sin crema o relleno		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	Todos los días	35-65 g	35 g	33-36 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3.5 días/semana + Visceras rojas 0.5 día/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	25 g	25 g	25 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	Todos los días	35-65 g	35 g	33-36 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	45 g	45 g	32 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	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.
Agua	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.
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 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
 Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 180 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 (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		56,5	71,0	39,4	55,2	177,4	230,7					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1419,6					182,8		845,1	813,6	8,8	7,6	1207,3
RIEN para el grupo de edad (6-8 años y 11 meses)*	1392,0	34,8	69,6	38,7	54,1	174,0	226,6	275,0	800,0	6,2	3,0	1200,0
% DE CUBRIMIENTO	102,0	162,4	81,2	127,6	91,3	105,0	80,7	UL: 900	UL: 2500	UL: 40	UL: 12	UL: 1900
								307,3	101,7	141,9	254,7	100,6

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

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
Carnes o 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 relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g
Tubérculos o raíces o plántanos	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 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 kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	50 g	50 g	50 g
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g
Tubérculos o raíces o plántanos	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	60 g	60 g	42 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Otros	
Bienestarina Más 0	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 8 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 1,4 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 servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estos varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La LDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
 Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será 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 (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		78,7	97,8	54,3	76,0	244,4	317,8					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1955,5	48,9	97,8	54,3	76,0	244,4	317,8	1583,7	1151,9	12,0	10,2	1490,0
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	8,7	5,0	1500,0
								UL: 1700	UL: 3000	UL: 40	UL: 25	UL: 2200
% DE CUBRIMIENTO	102,5	164,9	82,5	129,0	92,2	104,7	80,6	365,7	104,7	137,9	204,5	99,3

* 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.

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

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
Carnes o 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
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Grasa				
Ácido de girasol o maíz o soya	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 kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		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	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	65 g	65 g	130-175 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g
Grasa				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 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 kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		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	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	65 g	65 g	130-175 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Grasa				
Ácido de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc

Otros	
Bienestarina Más 0	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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 0,9 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 grámaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuertes de vitamina A.
 Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del grámaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2878,5	111,8		96,5		381,3		2350,8	1220,2	18,2	13,8	1501,5
RIEN para el grupo de edad (14-17 años y 11 meses)*	2856,0	72,0	143,9	80,0	111,9	359,8	467,8	558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0
		71,4	142,8	79,3	111,1	357,0	464,1	UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	100,8	156,5	78,3	121,7	86,9	106,8	82,2	421,3	110,9	154,2	161,8	100,1

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

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

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
Carnes o 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
Fruta	Todos los días	110-220 g	110 g	110 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Grasa				
Acetate de girasol o maíz o soya	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 kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		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	50-113 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 plántanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	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 Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g
Grasa				
Acetate de girasol o maíz o soya	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 kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Queso	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	50-113 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 plántanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g
Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Grasa				
Acetate de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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 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 1,1 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 gramaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
 Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas. se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2511,0	102,9		83,5		327,7		2313,4	1183,7	16,2	13,0	1420,8
RIEN para el grupo de edad (18-59 años y 11 meses)*	2500,0	87,9	125,6	55,8	97,7	313,9	408,0	563,0	833,0	9,7	9,3	1433,0
% DE CUBRIMIENTO	100,4	117,6	82,3	150,2	85,9	104,9	80,6	UL:3000	UL: 2000	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
								410,9	142,1	167,4	140,3	99,2

* 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 **Mayores de 60 años** Dirección de Protección
Grupo de Edad **5 TIEMPOS**

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

Carnes o 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 relleno		28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g
-------	----------------	----------	------	------

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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				
Galletas sin crema o relleno		28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g
-------	----------------	----------	------	------

ALMUERZO				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g
Cereal o	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 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 kumis		180 cc	180 cc	180 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

CENA				
Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	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 plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso

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

Otros				
Bienestarina Más 0	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
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 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 0,9 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 gramaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2132,9	89,2		69,6		280,1		1919,1	1075,1	14,0	11,4	1257,5
RIEN para el grupo de edad (mayor de 60 años)*	2125,0	53,3	106,6	47,4	82,9	266,6	346,6	563,0	950,0	8,3	9,3	1250,0
		74,4	106,3	47,2	82,6	265,6	345,3	UL:3000	UL: 2000	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	100,4	119,9	83,9	147,4	84,2	105,4	81,1	340,9	113,2	169,2	122,9	100,6

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
DESAYUNO				
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

Carnes o 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 relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grasa				
Acetate de girasol o maíz o soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
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 kumis		150 cc	150 cc	150 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
ALMUERZO				
Verduras				
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 plántanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
---------------------------------	----------------	---------	------	------

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Acetate de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g
-------	----------------	-----------	-------	-------

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
CENA				
Verduras				
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 plántanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g
---------------------------------	----------------	---------	------	------

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	85 g	85 g	60 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso

Grasa				
Acetate de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO NOCTURNO				
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

Bienestarina Más 9	15 gramos/da para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
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 sulfato ferroso, 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 1,4 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 gramaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuertes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		91,2	108,4	60,2	84,3	271,1	352,4					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2168,8							1970,7	1143,8	14,2	11,7	1476,6
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 9-13 años y 11 meses)*	2092,0	73,2	104,6	58,1	81,3	261,5	339,9	530,0	1100,0	34,0	8,5	1500,0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	103,7	124,6	87,2	122,7	87,7	108,1	83,1	371,8	104,0	41,9	137,5	98,4

* 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 **Dirección de Protección**
Grupo de Edad **Gestantes 14-17 años y 11 meses** **6 TIEMPOS**

Grupo Alimento	Frecuencia	DESAYUNO		
		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

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

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno	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 soya	Todos los días	3 cc	3 cc	3 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
		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 kumis	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno	Todos los días	40 g	40 g	40 g

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

Grupo Alimento	Frecuencia	ALMUERZO		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contaminado: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO DE LA TARDE		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CENA		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g
Cereal o derivado de cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	105 g	105 g	74 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contaminado: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

Grupo Alimento	Frecuencia	REFRIGERIO NOCTURNO		
		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	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
-------	---	--	--	--

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 del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, 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 leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2494,0	102,4		82,9		324,9		2325,8	1174,9	16,3	13,0	1476,5
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 14-17 años y 11 meses)*	2394,0	87,3	124,7	69,3	97,0	311,7	405,3	530,0	1100,0	34,0	8,5	1500,0
% DE CUBRIMIENTO	104,2	122,2	85,5	124,7	89,0	108,6	83,5	UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
								438,8	106,8	47,9	152,5	98,4

* 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 Dirección de Protección
Grupo de Edad Gestantes mayores de 18 años 6 TIEMPOS

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
Carnes o huevo o queso				
Huevo	Todos los días	55 g	50 g	50 g
Queso	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Carnes magras	Todos los días	50 g	50 g	35 g
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno	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 soya	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 kumis	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno	Todos los días	50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno	Todos los días	40 g	40 g	40 g
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	Todos los días	56-125 g	50 g	50 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 + Visceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contaminado: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 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	Todos los días	56-125 g	50 g	50 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	110 g	110 g	63 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contaminado: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso
Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta

Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, 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 leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteína de origen animal estipulado en la minuta patrón.
**Las medidas caseras y peso servicio son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servicio será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
		90,5	129,4	57,5	100,6	323,4	420,4					
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2587,0	107,6		78,9		351,6		2413,8	1216,3	17,1	13,6	1497,9
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	800,0	33,0	9,0	1500,0
								UL:3000	UL: 2500	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	102,2	121,4	85,0	140,1	80,1	111,1	85,5	438,9	152,0	51,8	150,9	99,9

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
DESAYUNO				
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

Carnes o 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 relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
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 kumis		150 cc	150 cc	150 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
ALMUERZO				
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	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plántanos				
Tubérculos o raíces o plántanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	90 g	90 g	63 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/semana pescado	Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20,5 g	150 cc o 20,5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
CENA				
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	45 g	45 g	91-122 g
Tubérculos o raíces o plántanos				
Tubérculos o raíces o plántanos	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 Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso

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

Grupo Alimento	Frecuencia	CANTIDAD EN GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS PARA LÍQUIDOS		
REFRIGERIO NOCTURNO				

		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	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Bienestarina Más 0	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 3g en el menú del día.			
Azúcares	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.			
Micronutrientes	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.			
Agua	La cantidad de sal a adicionar es de 1,0 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			
Sal				

* Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje 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 UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
 Cuando se entregue frutas en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN												
	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2370,6	98,6		77,1		311,9						
		83,0	118,5	65,8	92,2	296,3	385,2	2071,5	1226,8	16,0	12,4	1495,5
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 9-13 años y 11 meses)*	2293,0	80,2	114,6	63,7	89,2	286,6	372,5	885,0	1100,0	10,5	9,0	1500,0
% DE CUBRIMIENTO	103,4	122,9	86,0	121,0	86,4	108,8	83,7	234,1	111,5	152,7	137,5	99,7
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300

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

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

Carnes o 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 relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 kumis		150 cc	150 cc	150 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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	56-125 g	50 g	50 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 plátanos				
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana + Visceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		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	56-125 g	50 g	50 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 plátanos				
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g

Carnes				
Carne roja magra	3 días/semana	110 g	110 g	77 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc

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

		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	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta			
Bienestarina Más 0	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.			
Azúcares	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.			
Micronutrientes	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.			
Agua	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.			
Sal				

* 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 servido son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice. Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será 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 (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2674,9	109,5		88,6		349,7		2414,9	1251,9	17,9	13,6	1494,6
		93,6	133,7	74,3	104,0	334,4	434,7					
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	103,1	120,6	84,4	122,9	87,8	107,8	82,9	272,9	113,8	170,4	151,0	99,6
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300

* 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 **Dirección de Protección**
Grupo de Edad **Lactantes mayores de 18 años** **6 TIEMPOS**

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

Carnes o 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 relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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 kumis		150 cc	150 cc	150 cc

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g

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	Todos los días	56-125 g	50 g	50 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 + Visceras rojas 1 día/semana	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 129g Pierna: 164g Contramuslo: 133g Pescado: 231g	120 g	84 g sin hueso
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g

Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		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	Todos los días	56-125 g	50 g	50 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	120 g	120 g	84 g
Pollo o pescado	3 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 129g Pierna: 164g Contramuslo: 133g Pescado: 231g	120 g	84 g sin hueso

Grasa				
Aceite de girasol o maíz o soya	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

Otros				
Bienestarina Más®		15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta		

Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 45 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, 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.

* Cuando se ofrece leguminosa en el menú, se debe entregar adicional.

**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 UDS debe establecerlas 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 bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	2802,4	115,8		88,5		375,3		2565,4	1260,0	18,9	14,3	1509,3
		98,1	140,1	62,3	109,0	350,3	455,4					
RIEN para el grupo de edad (Lactantes mayores de 18 años)*	2733,0	95,6	136,6	60,7	106,3	341,6	444,0	900,0	800,0	9,8	10,0	1500,0
								UL:3000	UL: 2500	UL: 45	UL: 40	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	102,5	121,1	84,8	145,7	83,2	109,9	84,5	285,0	157,5	192,7	143,0	100,6

* 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.