



FACULTAD DE TURISMO Y HOSPITALIDAD

PROPUESTA DE MEJORAMIENTO EN LA ESTANDARIZACIÓN DE
RECETAS DEL COMEDOR EN EL CENTRO INFANTIL “AMIGOS DE JESÚS”

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Tecnóloga en Alimentos y Bebidas.

Profesor guía

Chef Pablo Iván Jácome Dávila

Autora

Ana Gabriela Aucapiña Guanoluisa

Año

2013

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”

Pablo Iván Jácome Dávila
Administrador Gastronómico
170956598-8

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”

Ana Gabriela Aucapiña Guanoluisa

172547529-5

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la virgen por ayudarme a culminar uno de mis proyectos.

A mis padres, por todo el esfuerzo y sacrificio que a diario hacen por mi bienestar, por ser mi soporte en cada momento y sobre todo llenarme de bendiciones.

DEDICATORIA

Esta tesina se la dedico de manera muy especial a las personas más importantes de mi vida, mis padres Mario y Jenny, por hacer realidad uno de mis sueños y por ser un gran apoyo en mi vida.

RESUMEN

Este presente trabajo de tesis se realizó con el objetivo de conocer y determinar si el centro infantil “Los Amigos de Jesús” contaba con un recetario debidamente estandarizado para la elaboración de los alimentos, también se hizo una investigación sobre la historia de la guardería, evolución del comedor, las necesidades nutricionales que necesitan los niños y las consecuencias que puede traer una mala alimentación en la etapa de crecimiento.

Durante la investigación se pudo observar que el centro infantil en la actualidad tiene muchas deficiencias no solo en el área de la cocina sino que también en el área administrativa, ya que la ayuda que recibían del INNFA fue retirada.

Una vez realizada la investigación se pudo constatar que en el centro infantil no existía un recetario el cual es el tema central de la investigación, la persona encargada del área de la cocina nos facilitó los menús que a diario prepara empíricamente para los niños. Esto me sirvió de guía para realizar las debidas estandarizaciones de cada una de las recetas a las cuales se les agregó la debida información nutricional.

Por último se realizó una valoración de cuánto cuesta elaborar cada una de las recetas, para eso se pidió una proforma precios al supermercado “Santa María” de los alimentos que se utilizan con frecuencia en el centro infantil.

ABSTRACT

The present Thesis has been developed in order to determine if the nursery “Los Amigos de Jesus” has an adequate set of recipes which are appropriately standardized for the preparation of food for the children who attend to this child care center.

A research was also carried out to know about the background of the center, its evolution through time, as well as, the nutritional needs of the kids and the consequences of an inadequate nutrition upon their development in this stage of growth.

During the research we found out that the nursery is facing some deficiencies not only in the Kitchen area, but also in the administrative level, since the aid they used to get from INNFA was suspended.

Once the investigation was finished we could witness the lack of a set of recipes, which was the main focus of the investigation. Besides, we observed that the person in charge of the Kitchen prepared the food for the children empirically. She handed us out the daily menus. Based on them, I developed the proper standardization of each one of recipes plus the appropriate nutritional information.

Finally an assessment of the amount of money necessary for making each one of the recipes was carried out by getting an estimate of how much getting the most commonly food consumed in the center diet would cost in the supermarket “Santa Maria”.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
1. RESEÑA HISTÓRICA DEL TEMA	4
1.1 Historia de los Centros Infantiles	4
1.2 Historia de la creación del Centro Infantil “Amigos de Jesús”	5
1.2.1 Evolución histórica del comedor del Centro Infantil.	5
1.3 Misión y Visión del Centro Infantil.	6
1.4 Análisis FODA	7
CAPÍTULO II	8
2. ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL DEL PERSONAL DEL CENTRO INFANTIL.	8
2.1 ¿Que es el recurso humano?	8
2.2 Reglamento Interno del Centro Infantil.....	9
CAPÍTULO III	21
3. NECESIDADES NUTRICIONALES INFANTILES	21
3.1 Necesidades Básicas alimenticias del Niño	21
3.2 ¿Qué son los Nutrientes?	21
3.2.1 Clases y tipos de nutrientes	22
3.3 Pirámide de Alimentos para Niños.	34
3.4 Nutrición en los Diferentes Períodos de la Infancia.....	35
3.5 Cantidades recomendables de alimentos.....	45
3.6 Elaboración de Menú cíclico mensual.....	46
CAPÍTULO IV	51

4. ESTANDARIZACIONES DE LAS RECETAS DEL COMEDOR DEL CENTRO INFANTIL, CADA UNA CON SU RESPECTIVA INFORMACIÓN NUTRICIONAL	51
4.1 Estandarización de los desayunos	51
4.2 Estandarización de los refrigerios	52
4.3 Estandarización de las sopas	53
4.4 Estandarización de los platos fuertes	54
4.5 Estandarización de los jugos.....	56
CAPÍTULO V.....	57
5. COSTOS DE CADA RECETA ESTANDARIZADA.....	57
5.1 Costo de los desayunos.	57
5.2 Costo de los refrigerios.	58
5.3 Costo de las sopas	59
5.4 Costo de los platos fuertes	60
5.5 Costo de los jugos.....	61
CAPÍTULO VI.....	62
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
6.1 Conclusiones.....	62
6.2 Recomendaciones.....	62
REFERENCIAS.....	63
ANEXOS	64

INTRODUCCIÓN

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad existen muchos desórdenes alimenticios y un mal manejo nutricional, esto es debido a la falta de conocimiento de la manipulación de alimentos por parte del personal de cocina, dándose muchos de los casos en los Centros Infantiles.

Los niños y niñas que se encuentran en plena etapa de crecimiento necesitan recibir una alimentación variada y nutritiva, para lograr así un buen desarrollo físico y mental, ya que durante la infancia es cuando se desarrollan los hábitos alimenticios.

2.- Justificación del tema

La nutrición y alimentación infantil, es un tema de principal importancia, ya que de ello dependerá el correcto desarrollo nutricional de los niños y niñas que se encuentran en la educación inicial, está comprobado que el desarrollo intelectual de una persona va de la mano con el tipo de alimentación que recibe, y es en las edades primarias del ser humano cuando la alimentación se hace fundamental tanto para el progreso físico como intelectual de una persona.

El Centro Infantil "Amigos de Jesús" se encuentra ubicado en el sector La Magdalena, perteneciente al distrito Metropolitano de Quito, ha venido funcionando como un comedor empírico, sin contar con un recetario de cocina correctamente estandarizado, lo cual en primer lugar provoca que sea subutilizado por el personal que ahí labora como también causa el desperdicio de los alimentos al ser procesados y por ende un exceso en el gasto, con repercusiones económicas que a la larga afectan a la economía no solo de los

padres de familia, sino también de las personas y organismos involucrados con este centro de atención infantil.

El estandarizar las recetas, ayudará al Centro Infantil a optimizar recursos, tanto humanos como económicos y lo que es más relevante, sentara las bases para una verdadera nutrición en los menores que concurren a este centro de cuidado y aprendizaje infantil.

3.- Metodología

3.1 Método Analítico – Sintético.- Para la investigación se utilizó estos métodos ya que primero se descompone el tema en partes para luego explicarlas más detalladamente y al final unir las partes para una mejor comprensión del tema de investigación.

3.2 Observación.- Se utilizó este método para observar el desenvolvimiento de los niños de 2 a 5 años en su actividad diaria teniendo una buena o mala alimentación.

4.- Objetivos

4.1 Objetivo General

- Elaborar recetas estándar para el comedor del Centro Infantil.
- Estructurar las bases necesarias para una alimentación sana y nutritiva en el comedor del Centro Infantil, que propenda al fortalecimiento de las capacidades de aprendizaje de los niños que asisten a la misma.

4.2 Objetivos Específico

- Determinar si en el Centro Infantil existe un recetario para la elaboración de los alimentos para los niños y niñas.
- Estudiar sobre la evolución del comedor del Centro Infantil “Amigos de Jesús”.
- Realizar nuevos menús para los niños y niñas del Centro Infantil, con alimentos que cuenten con los nutrientes adecuados, proponiendo la estandarización de las recetas que actualmente existen en el comedor del mismo.
- Determinar los efectos y consecuencias de una mala nutrición de los niños, en el proceso de aprendizaje al interior del Centro Infantil.

CAPÍTULO I

1. RESEÑA HISTÓRICA DEL TEMA

1.1 Historia de los Centros Infantiles

Según Clarke (1982, pp. 49-50) las Guarderías infantiles no constituyen un fenómeno de reciente aparición. Su historia como servicio instituido, reconocido, se remonta al siglo XIX. Su popularidad ha atravesado por fases de incremento y disminución, de acuerdo con las circunstancias sociales, económicas y políticas y las modificaciones verificadas en las mismas. Creemos que es de utilidad considerar la historias de las Guarderías y los cambios experimentados por ellas, a fin de comprender mejor cómo se ha evolucionado hasta la situación presente y cuál será, probablemente, el futuro de dichos centros.

Las primeras Guarderías, fueron creadas como respuesta a la ola de inmigración que trajo a Estados Unidos más de cinco millones de familias extranjeras entre 1815 y 1860, la industrialización y urbanización que propulsó el que las mujeres, durante dicho período, abandonasen sus hogares para trabajar en las fábricas.

Los niños de corta edad tenían que valerse por sí mismos, quedando encerrados en sus casas, deambular por la calle o permanecer bajo el eventual cuidado de un vecino o hermano.

La primera Guardería norteamericana fue inaugurada en Boston, en 1838 por Mrs. Joseph Hale, para proporcionar asistencia a los hijos de esposas y viudas de marinos que trabajaban fuera de sus casas.

1.2 Historia de la creación del Centro Infantil “Amigos de Jesús”

La fundación “los niños de la magdalena” fue creada hace 25 años, con el único interés de ayudar a los padres de familia a cuidar a sus hijos menores de 5 años, mientras ellos desarrollan sus actividades laborales.

Es así que mediante un comodato se construye el centro infantil “Los amigos de Jesús” para atender a niños, en un principio de 3 meses a 5 años apoyándolos con recreación, cuidado diario, nutrición, psicología, pedagogía y salud.

El centro de desarrollo infantil “Amigos de Jesús” se encuentra ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito en el sector sur, en la parroquia de la Magdalena, en las calles Jacinto Collahuazo 345 y Cañarís, ayuda principalmente a hogares de escasos recursos, que viven en los barrios aledaños como son: Magdalena Alta, Chilibulo, Yaguachi, Hno. Miguel, San José, El Pintado.

En la actualidad el centro infantil cuenta con 80 niños de 2 a 5 años, con personal profesional capacitado que brinda los servicios antes mencionados, logrando así mejorar la calidad de vida de los niños del sector.

1.2.1 Evolución histórica del comedor del Centro Infantil

La cocina empezó su funcionamiento el mismo día en que el Centro Infantil abrió sus puertas ya hace 25 años, brindando en un principio las 4 comidas diarias como eran: desayuno, refrigerio, almuerzo y refrigerio de la tarde.

En la actualidad se brindan las 3 comidas del día, ya que los niños cumplen con un horario de entrada y uno de salida, el cual después del almuerzo sus padres los retiran del Centro Infantil.

En sus inicios la cocina estaba a cargo de 3 personas, las cuales recibían capacitaciones periódicamente. En la actualidad el comedor se encuentra al cargo de una sola persona ya que la ayuda que recibían del INNFA fue retirada y se vieron obligados a recortar personal, perjudicando principalmente al área de cocina.

Tabla 1. Horario de atención del centro infantil:

HORARIO DE ATENCIÓN	
7:30 A 8:30	Ingreso
8:15 A 8:30	Actividades Grupales
8:30 A 9:00	Desayuno
9:00 A 9:15	Aseo
9:15 A 9:25	Expresión corporal
9:25 A 9:40	Iniciación a la lectura
9:40 A 10:20	Desarrollo de la planificación
10:00 A 10:30	Refrigerio
10:30 A 11:40	Recreo
11:40 A 12:00	Aseo
12:00 A 13:00	Almuerzo
13:00 A 13:30	Salida
13:30 A 14:30	Siesta
14:30 A 15:30	Actividades finales
15:30 A 16:00	Salida

Nota: Se detalla todas las actividades que cumplen los niños y niñas desde el momento que ingresan al Centro Infantil hasta la hora de la salida.

1.3 Misión y Visión del Centro Infantil

Misión:

Ayudar a desarrollar las habilidades y capacidades a los niños, mediante una educación integral basada en valores morales, culturales, facilitándoles por medio de la educación oportunidades y formar su propio futuro.

Visión:

Brindar atención a los niños para que crezcan con amor, respeto, seguridad y proveerle las herramientas para su progreso, a través de la educación básica

1.4 Análisis FODA

Tabla 2. Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del Centro Infantil.

F	D
<ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos y capacidades internas de la Guardería. 	<ul style="list-style-type: none"> - Al ser una fundación no puede cobrar precios altos por concepto de matrícula y pensión.
O	A
<ul style="list-style-type: none"> - Es una fundación que ayuda a hogares de bajos recursos. - Crecimiento de la población infantil en hogares de bajos recursos, que tienen que salir a trabajar y no tienen donde dejar a sus hijos. - No existe competencia en el sector. 	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de nuevos centros infantiles por el sector.

Nota: se muestran las fortalezas y debilidades que tiene el Centro Infantil internamente al igual que las oportunidades y amenazas.

CAPÍTULO II

2. ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL DEL PERSONAL DEL CENTRO INFANTIL

2.1 ¿Que es el recurso humano?

El recurso humano es hoy en día lo más valioso dentro de una organización. Depende de la habilidad de los empresarios de seleccionar a los trabajadores y motivarlos adecuadamente.

El trabajador tiene que ser el primer colaborador de la empresa. Para ello debe estar identificado con su centro de trabajo y sentirse orgulloso de pertenecer a él. La empresa debe ser consciente de que cada empleado es una persona con aspiraciones, sueños, necesidades de seguridad y de realización.

El contrato entre una Empresa y un trabajador obliga a ambas partes: El empleado vende su trabajo físico o intelectual para producir un bien o servicio y la empresa le retribuye por el mismo. Es como una transacción de compra-venta: ambas partes deben sentir que se benefician.

El reclutamiento consiste en atraer candidatos al puesto. Hay que lograr que se presenten, compitan entre sí y permitan a la empresa seleccionar, con mayores probabilidades de éxitos a la persona más adecuada.

Existen diferentes formas de reclutamiento al personal que competirá por un puesto. Según el nivel jerárquico y la especialización que demande puede reclutarse candidatos a través de agencias especializadas, avisos periodísticos, contactos directos, etc.

Una vez reclutado el personal adecuado para el puesto vacante se inicia el proceso y selección de la persona a ocupar el puesto requerido.

La empresa es el reflejo de sus líderes y de cómo éstos han logrado transmitir sus objetivos a sus trabajadores. (Ojeda, 2007).

Cuando hablamos de recursos humanos nos estamos refiriendo a todas y cada una de las personas que trabajan en la organización, esto es, al personal de la misma, independientemente del nivel que ocupen dentro de la jerarquía organizativa.

No podemos olvidar que, como todo factor organizativo, son un recurso a minimizar porque tienen coste, pero que al mismo tiempo son personas, y la complejidad de su naturaleza hace difícil encontrar el equilibrio entre coste-inversión para garantizar el éxito de la gestión de los mismos. De ahí, las distintas denominaciones y la evolución que la función de recursos humanos ha tenido a lo largo del tiempo. (De la Calle y Ortiz, 2004, p. 5).

2.2 Reglamento Interno del Centro Infantil

Reglamento Interno para el Servicio de Desarrollo Infantil Integral (SDII)

1. Objetivo General

Art.1.- El objetivo de este Reglamento Interno es organizar, planificar, controlar y evaluar el funcionamiento del servicio de Desarrollo Infantil Integral “Los Amigos de Jesús”, en la forma más armónica posible, atendiendo a las normas establecidas por las entidades encargadas de estos servicios como son: el Ministerio de Inclusión Económica y Social – Instituto de la Niñez y la Familia, Ministerio de Educación, tomando en cuenta la ética y buenas costumbres que debe mantener el personal directivo, docente, administrativo, de servicios generales, servicio de alimentación, niños, niñas, padres y madres de familia, a fin de hacer cumplir las normas y objetivos establecidos.

2. Objetivos Específicos

Art. 2.- Son objetivos específicos los siguientes numerales.

- 1.- Dar a conocer a la comunidad educativa la existencia del Reglamento Interno.
- 2.- Velar por el cumplimiento de este Reglamento.
- 3.- Coadyuvar al desarrollo de las capacidades, habilidades e intereses de los niños y niñas de 2 a 5 años que son atendidos en el SDII.
- 4.- Conocer los deberes y derechos de cada uno de los y las integrantes de la comunidad educativa.

3. *Bases legales*

Para el funcionamiento de los Servicios de Desarrollo Integral se toman en cuenta los siguientes artículos de la Constitución de la República del Ecuador (2008).

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

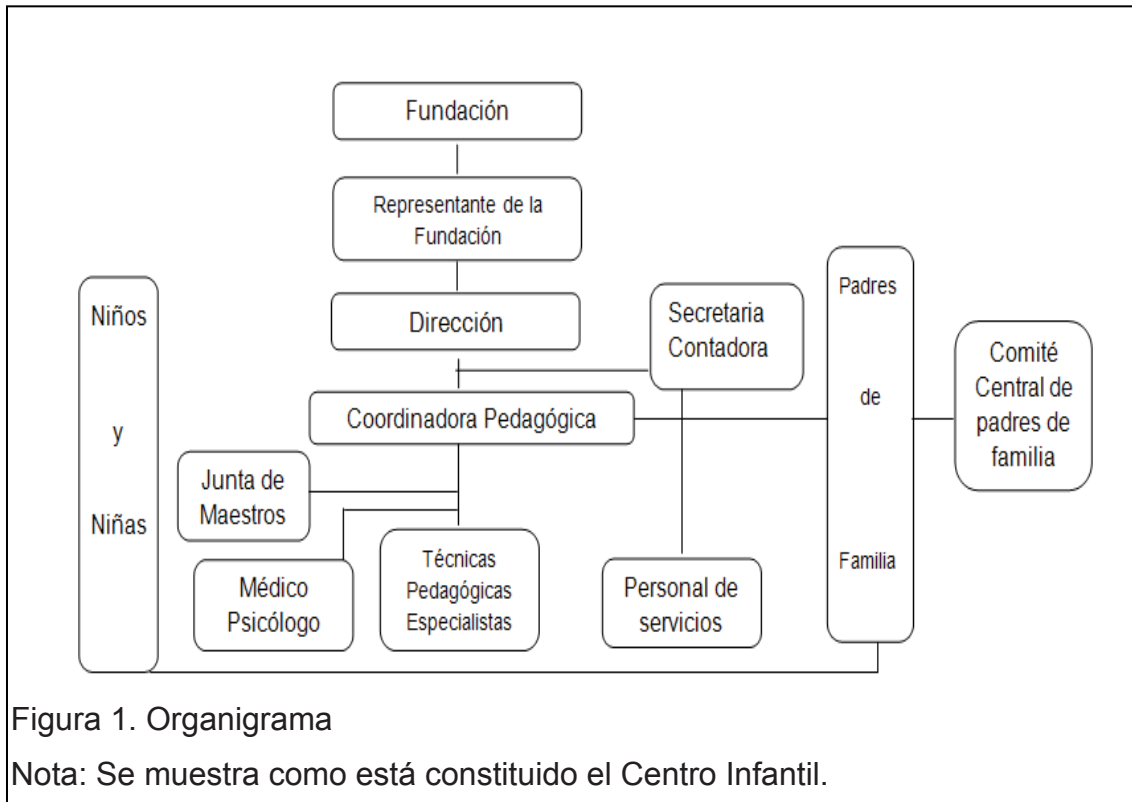
Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

- 1.- Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

- 2.- Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica.
- 3.- El trabajo de las y los adolescentes será excepcional, y no podrá conculcar su derecho a la educación ni realizarse en situaciones nocivas o peligrosas para su salud o su desarrollo personal. Se respetará, reconocerá y respaldará su trabajo y las demás actividades siempre que no se atenten a su formación y a su desarrollo integral.
- 4.- Atención preferente para la plena integración social de quienes tengan discapacidad. El Estado garantizará su incorporación en el sistema de educación regular y en la sociedad.
- 5.- Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o contra la negligencia que provoque tales situaciones.
- 6.- Prevención contra el uso de estupefacientes o psicotrópicos y el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para su salud y desarrollo.
- 7.- Atención prioritaria en caso de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.
- 8.- Protección frente a la influencia de programas o mensajes, difundidos a través de cualquier medio, que promuevan la violencia, o la discriminación racial o de género.
- 9.- Protección y asistencia especiales cuando la progenitora o el progenitor, o ambos, se encuentren privados de su libertad.
- 10.- Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

4. Estructura Orgánica y Operativa



4.1 Órgano de Dirección

La Fundación “Los niños de la Magdalena”, entidad auspiciante del SDII “Los Amigos de Jesús” designará una Directora o Director que cumplirá funciones de carácter administrativo y velará por el cumplimiento de lineamientos, disposiciones y directrices establecidas por el MIES-INFA para el desarrollo integral de la niñez. Mantendrá corresponsabilidad con el efectivo y correcto desempeño de las actividades desarrolladas. Es el representante legal del SDII.

Son funciones de la Fundación como entidad promotora:

- a. Establecer la línea de valores del SDII, dentro del respeto a los principios y valores establecidos en la Constitución, en la búsqueda permanente de la calidad del servicio educativo.
- b. Coordinar la organización y la administración del SDII.

- c. Aprobar el Reglamento Interno y sus modificaciones; el Modelo de Atención y el Plan Operativo Anual presentado por la Dirección.
- d. Establecer el régimen económico, de pensiones y de becas en coordinación con la Dirección del SDII.
- e. Asignar o retirar becas completas y parciales, en coordinación con la Dirección del SDII.
- f. Nombrar al Director o Directora, comunicando su nombramiento a las autoridades correspondientes, en el tiempo establecido.
- g. Requerir información de los ingresos y egresos del SDII, buscando en todo momento satisfacer, en coordinación con la Dirección, las necesidades que plantea el trabajo del SDII.
- h. Firmar contratos o convenios que el SDII necesite realizar con otras instituciones, en coordinación con la Dirección.
- i. Establecer el régimen laboral del personal del SDII.
- j. Designar una representante que lleve la voz oficial de la Fundación hacia y desde el Servicio de Desarrollo Infantil Integral “Los Amigos de Jesús”.

Funciones, deberes, derechos y prohibiciones del personal que conforma el SDII.

Directora

La directora es nombrada por la Fundación “Los niños de la Magdalena” y es la encargada de la conducción general de la comunidad educativa de acuerdo con las directrices de la Fundación.

Deberes:

1. Cumplir y hacer cumplir el presente Reglamento Interno.
2. Coordinar áreas de trabajo.
3. Supervisar, asesorar y capacitar al equipo de trabajo.
4. Aprobar el Plan Operativo Anual.

5. Aplicar los estándares de calidad.
6. Facilitar reuniones y talleres con el equipo.
7. Coordinar la elaboración de informes de ejecución y evaluación del proyecto.
8. Permanecer en la institución durante toda la jornada laboral de 07h00 a 16h00.

Derechos:

1. Aprobar los instrumentos de planificación, instrumentos de evaluación, registro anecdótico, asistencias, y los demás que requiera la ley.
2. Convocar a reuniones de trabajo de equipo para organizar la programación operativa anual.
3. Velar porque se cumplan los planes anuales.
4. Dirigir y decidir acerca del proceso de admisión, permanencia y egreso de los alumnos del establecimiento.
5. Proveer al SDII de los profesionales y personal que requiera para el buen funcionamiento del establecimiento y para la atención integral de los alumnos.
6. Presidir las reuniones de la dirección.
7. Mantener vínculos con el Comité de padres de familia, para que se coordinen acciones en función de los objetivos de la comunidad educativa.
8. Representar al SDII, junto a la Coordinadora Pedagógica, ante las autoridades del MIES-INFA, Ministerio de Educación, de la Fundación y de otros organismos.
9. Rendir cuenta de su gestión ante la Fundación en aquellos aspectos administrativos y financieros que le competen.
10. Evaluar a la Coordinadora Pedagógica.
11. Elaborar el menú en coordinación con el Médico y supervisar su cumplimiento diario.
12. Enviar el menú a Secretaría para su respectiva publicación.

Prohibiciones:

1. Irrespetar los derechos de los niños, niñas, padres y madres de familia, personal docente, administrativo y de servicios.
2. Utilizar el nombre de la Institución para fines incompatibles con los objetivos del SDII.
3. Tomar decisiones administrativas y financieras sin consultar con la Fundación.
4. Expresarse en forma indebida dentro de la Institución.
5. Ausentarse de su sitio de trabajo en horas laborables sin la correspondiente autorización de la Fundación.
6. Comportarse de manera reñida con la moral y las buenas costumbres.

Sanciones:

1. Amonestación verbal.
2. Amonestación escrita
3. Las demás contempladas en la ley.

Coordinadora pedagógica

Es la profesional o el profesional docente responsable de la programación, organización, coordinación y evaluación del desarrollo del proceso educativo integral realizado en el SDII y de asesorar a la Directora en estos ámbitos. La designación de este cargo tendrá el carácter rotativo entre el personal docente que cumpla con el perfil dispuesto por la autoridad respectiva, y quien la ejerza durará dos años en sus funciones.

Deberes:

1. Asesorar a la dirección en el proceso de elaboración del plan de actividades curriculares del establecimiento.
2. Asesorar y supervisar el desarrollo técnico de la planificación, metodologías y material didáctico, a fin de precautelar el cumplimiento de las normativas vigentes.
3. Asesorar y supervisar a los docentes en la organización, programación y desarrollo de las actividades de evaluación y en la aplicación de planes y programas de desarrollo infantil integral.
4. Contribuir al perfeccionamiento del personal docente en materias de evaluación y currículum.
5. Dirigir la Junta de Técnicas Docentes Especializadas.
6. Subrogar a la Directora en su ausencia.
7. Planificar el Plan Operativo Anual con el equipo de trabajo.
8. Coordinar y planificar las reuniones.
9. Evaluar el cumplimiento de estándares de calidad.
10. Buscar y asistir a capacitaciones para desarrollar su calidad profesional.
11. Planificar actividades anuales junto con el equipo de técnicas pedagógicas especialistas (fiestas de Quito, navidad, carnaval entre otras, salidas pedagógicas, entre otras).
12. Llevar y mantener relaciones armoniosas con las autoridades, el personal docente, administrativo y de servicios generales.
13. Llevar el registro de asistencia de los niños y niñas.
14. Evaluar al personal docente, médico y psicológico, con los instrumentos aprobados.
15. Coordinar el proceso de autoformación del personal docente a través de circuitos de estudio.
16. Permanecer en la institución.

Derechos:

1. Solicitar reuniones al personal docente.
2. Solicitar planificaciones y demás instrumentos de diseño, seguimiento y evaluación determinados por la ley.
3. Solicitar al médico, informes sobre el estado de salud de los niños y niñas.
4. Solicitar al psicólogo, informes sobre el estado de desarrollo integral de los niños y niñas.

Prohibiciones:

1. Irrespetar los derechos de los niños, niñas, padres y madres de familia, personal docente, administrativo y de servicios.
2. Utilizar el nombre de la Institución para fines incompatibles con los objetivos del SDII.
3. Tomar decisiones administrativas y financieras sin la aprobación de la Fundación y Directora.
4. Expresarse en forma indebida dentro de la Institución.
5. Incumplir con la atención a niños y niñas durante su permanencia en el centro.
6. Ausentarse de su sitio de trabajo en horas laborables sin la correspondiente autorización de la Fundación.
7. Comportarse de manera reñida con la moral y las buenas costumbres.

Sanciones:

4. Amonestación verbal.
5. Amonestación escrita
6. Las demás contempladas en la ley.

Docentes

Son un grupo de profesionales encargadas de velar por el desarrollo infantil integral de los niños y niñas, mediando sus aprendizajes y coordinando diariamente sus acciones con el equipo multidisciplinario del SDII.

Deberes:

1. Planificar conjuntamente con la Coordinadora Pedagógica.
2. Elaborar y presentar la planificación oportunamente.
3. Aplicar instrumentos de diagnóstico y evaluación para niños y niñas.
4. Evaluar los procesos de los niños y niñas y retroalimentar oportunamente a las familias.
5. Realizar adaptaciones curriculares cuando sea necesario.
6. Generar ambientes de calidez y afecto.
7. Cumplir con el horario de trabajo.
8. Cumplir con los turnos establecidos para la jornada diaria.
9. Promover hábitos de orden, higiene y aseo.
10. Utilizar el uniforme respectivo.
11. Registrar la información de asistencia de los niños y niñas.
12. Mantener actualizado la información de los niños y niñas.
13. Impulsar y coordinar la participación familiar y comunitaria.
14. Realizar y coordinar las actividades de capacitación a familias y comités de padres y madres de familia.
15. Participar en la ejecución y el seguimiento al cumplimiento de los planes de mejoramiento.
16. Adoptar las medidas necesarias destinadas a mantener los recintos, elementos de trabajo, mobiliario e implementos de cualquier índole utilizados en las labores del centro, en condiciones de buen funcionamiento y seguridad, teniendo siempre presente el desplazamiento regular de niños y niñas.

Derechos:

1. Todo el personal que labora en el SDII tiene derecho a ser tratado con respeto y consideración por parte de la comunidad educativa.
2. Recibir todas las remuneraciones de ley en forma legal y puntual.
3. Disponer de los ambientes y material necesario para realizar su trabajo.
4. Solicitar auspicio y tiempo para las actividades de capacitación profesional en el ámbito del desarrollo integral de niños y niñas.
5. Que se respeten las decisiones profesionales que se tomen durante la jornada laboral.
6. Que se les proporcione el material de oficina, didáctico y aseo, necesarios para ejecutar las actividades planificadas.
7. Solicitar reuniones con padres y madres de familia para tratar temas relacionados con el desarrollo integral de niños y niñas.
8. Adecuar los espacios para cumplir con las adaptaciones curriculares necesarias.
9. Solicitar apoyo de los padres y madres de familia para reforzar hábitos de orden y aseo.

Prohibiciones:

1. Irrespetar los derechos de los niños, niñas, padres y madres de familia, personal docente, administrativo y de servicios.
2. Utilizar el nombre de la Institución para fines incompatibles con los objetivos del SDII.
3. Tomar decisiones administrativas y financieras sin aprobación de la Directora y la Coordinadora Pedagógica.
4. Expresarse en forma indebida dentro de la Institución.
5. Incumplir con la atención a todos los niños y niñas del SDII durante su permanencia en el centro.
6. Ausentarse de su sitio de trabajo en horas laborables sin la correspondiente autorización de la Dirección.

Sanciones:

7. Amonestación verbal.
8. Amonestación escrita
9. Las demás contempladas en la ley.

Personal de servicio de alimentación

Son las personas o persona que tiene a su cargo la alimentación diaria de los niños y niñas, y velan por el mantenimiento y mejoramiento de la calidad de este servicio.

Deberes:

1. Elaborar los menús y prepararlos diariamente.
2. Constatar el número de niños y niñas asistentes para preparar las cantidades necesarias de alimentos.
3. Utilizar permanentemente mandil y gorro (colores claros preferentemente) y tener uñas cortas y sin pintura.
4. Preparar higiénicamente los alimentos de los niños y niñas, conforme a los menús elaborados con el equipo de trabajo.
5. Cumplir las normas higiénicas en su presentación personal, aseo de cocina y utensilios.
6. Mantener aseadas las áreas de trabajo, vajilla, equipo y menaje de cocina.
7. Distribuir las raciones alimenticias para los niños, niñas y educadoras manteniendo buen trato y comprensión.
8. Participar en reuniones de elaboración de menú.
9. Participar en reuniones de capacitación y superación personal.

Derechos:

1. Tiene derecho a ser tratado con respeto, amabilidad y cortesía.
2. Solicitar las provisiones y materiales de trabajo oportunidad para desarrollar sus tareas.
3. Solicitar apoyo y auspicio para realizar cursos de actualización y formación.
4. Que se respete su ambiente de trabajo.
5. Los demás que la ley le conceda.

Prohibiciones:

1. Interferir en asuntos netamente pedagógicos.
2. Interrumpir el funcionamiento normal del SDII.
3. Expresarse en forma indebida dentro del SDII.
4. Irrespetar las normas de higiene establecidas por el MSP.
5. Ausentarse en horas de trabajo sin el respectivo permiso.
6. No tener preparados los alimentos a tiempo.

Sanciones:

1. Amonestación verbal.
2. Amonestación escrita
3. Las demás contempladas en la ley.

CAPÍTULO III

3. NECESIDADES NUTRICIONALES INFANTILES

3.1 Necesidades Básicas alimenticias del Niño

Se entiende por necesidades básicas a la cantidad de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para asegurar su crecimiento y mantenimiento de su organismo.

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre crecimiento y alimentación.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad. (Alimentación-sana).

3.2 ¿Qué son los Nutrientes?

Según Gordon (1999, pp. 4-5) los nutrientes son compuestos químicos de los que están formados los alimentos, por eso se dice que el **Alimento** constituye una mezcla de nutrientes que forman un producto que cubren las necesidades del organismo para mantenerlo saludable, dando como consecuencia una **buena nutrición** o sea ese Estado del individuo, resultante de la ingestión y asimilación en su máximo de todos los Nutrientes que necesita para su bienestar general, lo contrario a esto constituye la mala nutrición.

Los nutrientes son sustancias nutritivas que obtenemos de los alimentos que ingerimos y que son vitales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo, desde la infancia hasta la edad adulta.

3.2.1 Clases y tipos de nutrientes

Según su función desempeñada en el organismo, los nutrientes se clasifican en tres grupos;

- Los que proporcionan principalmente energía
- Los que son importantes para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento
- Los que actúan para que las funciones del organismo se lleven a cabo correctamente.

Los nutrientes que proporcionan energía son los que constituyen la mayor porción de la mayoría de los alimentos.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono están compuestos, principalmente, por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son una fuente principal de energía para el organismo, concretamente 4 kilocalorías por gramo (Kcal/g). Los hidratos de carbono con una estructura de pequeño tamaño se denominan azúcares o azúcares simples.

Nutrientes por excelencia, se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria. Son básicos para el crecimiento de los niños y cuando se practica cualquier deporte. Desde el punto de vista nutricional deben ser los de mayor consumo, en especial si se comparan con las proteínas y las grasas. La mayoría de los carbohidratos que están presentes en la dieta provienen de alimentos de origen vegetal. El único azúcar de origen animal está en la leche y es la lactosa.

Proteínas

Al igual que los hidratos de carbono y las grasas, las proteínas están compuestas por carbono, oxígeno e hidrógeno, y, a diferencia de los demás nutrientes productores de energía, todas las proteínas contienen también hidrógeno. Las proteínas constituyen la mayor parte de los huesos y los músculos; también son un componente importante en la sangre, las membranas celulares y los factores inmunológicos. Además las proteínas también pueden proporcionar energía al organismo concretamente 4 Kcal/g. normalmente, se utilizan muy pocas proteínas para esta función en términos de uso diario de la energía. Las proteínas se forman mediante la unión de aminoácidos. Los alimentos contienen unos 20 aminoácidos, de los cuales nueve son nutrientes esenciales para los adultos.

Se trata de nutrientes esenciales para los seres vivos. Después del agua constituyen el segundo elemento más importante. La necesidad de proteína cambia según la edad y el rango está entre 0,8 y 1,2 gramos por kilo de peso. Sin embargo, hay que decir que los requerimientos de proteínas son más altos durante la infancia y cuando se practica algún deporte. Las mejores fuentes son los lácteos y sus derivados, leguminosas, huevos y carnes.

Lípidos o grasas

Los lípidos (en su mayoría grasas y aceites) están compuestos por carbono e hidrógeno y contienen menos átomos que los hidratos de carbono. Debido a esta diferencia en la composición, los lípidos producen más energía por gramo que los hidratos de carbono, 9 Kcal/g.

Las grasas son consideradas el combustible del organismo. Regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales como los de canola, girasol y oliva. Tienen funciones muy importantes, por ejemplo, la formación y mantenimiento del sistema nervioso central del niño. Consumidas en forma adecuada pueden prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias.

Los lípidos se clasifican en:

- Grasas saturadas: por lo general son sólidas y están presentes en alimentos de origen animal como la nata o la crema de leche, las carnes y la piel del pollo.
- Grasas poliinsaturadas: están representadas por dos ácidos grasos esenciales característicos de algunas plantas y sus semillas. Se encargan de proteger contra los depósitos de grasa nociva en el organismo. Los más conocidos son el omega 3, también llamado alfa-linolénico, que se encuentra principalmente en los aceites de maíz y girasol, y el omega 6, denominado linolénico, presente en la canola y la soya.
- Grasas monoinsaturadas: necesarias en la protección de enfermedades cardiovasculares. Su aceite más conocido es el de oliva. Su ácido graso más representativo es el omega 9, que eleva los niveles de colesterol bueno (colesterol protector). Muy recomendado por los profesionales de la salud, especialmente si no se somete a temperaturas muy altas, porque se satura.

Las vitaminas

Las vitaminas muestran una amplia variedad de estructuras químicas y pueden contener carbono, hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, fósforo, azufre y otros elementos. La principal función de las vitaminas es permitir que ocurran muchas de las reacciones químicas del organismo. Algunas de estas reacciones ayudan a liberar la energía atrapada en los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.

Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridas por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejidos corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de sustancias contenidas en los alimentos.

Otras deben obtenerse diariamente a través de la alimentación y no pueden ser sintetizadas por el organismo. Las hay hidrosolubles, que son solubles en medios acuosos, y liposolubles, es decir, solubles en sustancias grasas.

Tabla 3. Vitaminas Hidrosolubles.

Vitaminas	Alimentos	Principal función en el organismo	Deficiencia	Sobredosis de consumo
Hidrosolubles	Fuente			
Vitamina C	Naranja, limón, guayaba, kiwi, fresa. Pimiento o pimentón, brócoli, repollo o col, berros, tomate.	Protege de las infecciones. Ayuda a la formación del tejido celular y al colágeno. Favorece la absorción y transporte de hierro.	Retardo en la cicatrización, sangrado en las encías, caída del cabello.	Náuseas y diarrea.
Tiamina B1	Carnes, huevo, vísceras, granos integrales, harinas fortificadas, leguminosas, nueces.	Ayuda al transporte de oxígeno a los tejidos. Mantiene el tono muscular y el funcionamiento del sistema nervioso. Participa en el metabolismo de los carbohidratos.	Debilidad y temblor musculares, pérdida del apetito, depresión, y trastornos respiratorios.	No se conoce.
Ribloflavina B2	Hígado, leche y sus derivados, cereales fortificados, vísceras, carnes, huevos, leguminosas, brócoli, espinacas, espárragos.	Permite el buen funcionamiento de la visión y participa en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos.	Produce fatiga y reducción en la actividad diaria. También fisuras en los labios y cavidad bucal y trastornos en la piel.	No se conoce.
Niacina B3	Hígado, pescado, carnes, aves, leguminosas, cereales fortificados, nueces.	Ayuda a la producción de energía y al mantenimiento del sistema nervioso. Contribuye al metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.	Depresión, diarrea y alteraciones en la piel. Estas manifestaciones se conocen con el nombre de pelagra.	Enrojecimiento de la piel y problemas digestivos.
	Hígado y otras	Ayuda a la liberación de	Depresión, mal	Muy poca.

Ácido pantoténico (coenzima A)	vísceras, leche, yema de huevo, leguminosas, cereales integrales y harinas fortificadas.	energía, especialmente la que proviene de las grasas.	humor, vómitos, calambres en el cuerpo e insomnio.	
Piridoxina B6	Cereales fortificados, hígado, pescado, carnes, leguminosas y nueces.	Formación de la hemoglobina. También controla el cansancio físico y mental.	Anemia, depresión, lesiones en la boca y la piel, bajo rendimiento en la actividad diaria.	No se conoce
Biotina	Hígado y otras vísceras, pescado, yema de huevo, carnes y vegetales.	Síntesis de grasas, metabolismo de proteínas y carbohidratos.	Vómito, alteraciones de la piel, anemia, caída del cabello y fatiga.	Muy poca.
Cianobalamina B12	Carnes, lácteos, vísceras, pescados, mariscos, aves.	Ayuda a la renovación celular y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Neuritis, anemia y alteraciones nerviosas.	No se conoce.
Ácido fólico	Vegetales de hojas verdes, frijoles, pastas fortificadas, carnes, huevos.	Básico antes y después del embarazo para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del bebé. Contribuye a la formación de hematíes así como al funcionamiento del sistema nervioso.	Anemia, agotamiento, depresión, alteraciones cutáneas, crecimiento débil en los niños.	No se conoce.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 10.

Tabla 4. Vitaminas liposolubles.

Vitaminas liposolubles	Alimentos fuente	Principal función en el organismo	Deficiencia	Sobredosis de consumo
Vitamina A	Hígado, pescado, productos lácteos, vegetales como tomate, zanahoria, calabaza.	Importante para la salud de la piel y visión. Favorece el crecimiento y la reproducción. Protege la mucosa del tracto digestivo, urinario y respiratorio de las infecciones.	Ceguera nocturna, mayor riesgo de infección y escozor y sequedad de la piel.	Pérdida de apetito, pigmentación amarilla en la piel y la córnea, dolores musculares y de cabeza.
Vitamina E	Germen de trigo, aceites vegetales, margarinas, almendras, espinacas, nueces, yema de huevo, hortalizas de hojas verdes.	Antioxidante que retarda el envejecimiento de las células. Protege los pulmones de la contaminación.	Anemia en los lactantes y debilidad muscular. Irritabilidad y retención de líquidos en los niños.	No se conoce
Vitamina D	La luz solar sobre la piel, pescado azul, yema de huevo, productos lácteos enriquecidos, mantequillas y margarinas,	Regula la fijación del calcio en los huesos y dientes. Promueve el crecimiento y la mineralización de la estructura ósea.	Raquitismo (huesos débiles y deformados) en los niños y osteomalacia en los adultos.	Náuseas, diarrea, pérdida de peso y del apetito.

	aceite de hígado.			
Vitamina K	Hígado, vegetales de hojas verdes, yema de huevo y algunos productos lácteos.	Facilita la coagulación de la sangre porque esta vitamina ayuda al hígado a elaborar ciertas sustancias.	Aparición de hematomas con cualquier golpe leve, tendencia a hemorragias y retardo en la cicatrización.	Daños hepáticos y renales.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 11.

Los minerales

Son indispensables en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente durante la niñez. Todos los minerales, a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades (se miden en unidades como los mg, miligramos, o mcg, microgramos) son esenciales para los estímulos neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como dentro de las células. Al igual que las vitaminas, deben ser adquiridos a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. Los siguientes son los más importantes.

Tabla 5. Minerales.

Minerales	Alimentos fuente	Principal función	Deficiencia	Sobredosis
Calcio	Leche y sus derivados, yema de huevo, pescados, sardinas, mariscos, frijol, hortalizas de hojas verdes.	Formación de huesos y dientes, coagulación de la sangre. Indispensable para las funciones muscular y del sistema nervioso.	Osteoporosis en adultos y raquitismo en los niños.	Hipercalcemia y deterioro de la función renal
Hierro	Carne magra, hígado y otras vísceras, pescados, huevo, frijoles, frutos secos, cereales, verduras.	Componente de la hemoglobina y la mioglobina. Importante para el transporte de oxígeno.	Anemia, fatiga muscular, bajo rendimiento físico.	Cirrosis. Acumulación de hierro en el corazón y páncreas.
Zinc	Mariscos, carne roja, cereales integrales, huevo, leguminosas como frijol, garbanzo y lentejas.	Funcionamiento del sistema inmune, crecimiento, maduración sexual, activación de la función enzimática.	Puede producir anemia y dolores de huesos. Retarda el proceso de reparación muscular.	Anemia y náuseas.
Fósforo	Carne, aves, pescados, productos	Esencial para huesos y dientes sanos. Participa	Deficiente fijación de calcio en los	No conocido.

	lácteos, cereales integrales, huevo y frutos secos.	en el metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos.	huesos y dientes. Dolor en huesos y debilidad.	
Potasio	Carnes, verduras de hoja verde, frutas, leguminosas, leche.	Favorece el ritmo cardíaco y las contracciones musculares. Refuerza el sistema nervioso	Fatiga, confusión, debilidad muscular, arritmias.	No conocido.
Magnesio	Cereales integrales, frutos secos, verduras de hoja verde, leche, soya, carne.	Activación de enzimas y contracción muscular. Necesario para los huesos y dientes y el sistema nervioso.	Convulsiones, calambres musculares, ansiedad, palpitaciones.	Náuseas, vómito, diarrea y baja tensión
Manganeso	Té, leguminosas, frutos secos y cereales enriquecidos.	Crecimiento de huesos y tendones. Metabolismo de carbohidratos y proteínas.	Debilidad muscular, taquicardias, contracción del corazón en forma irregular.	No se conoce.
Selenio	Lácteos, carne, pescado, huevos, mariscos, champiñones y cereales integrales.	Antioxidante.	Debilidad muscular, taquicardias, contracción del corazón en forma irregular.	Desórdenes nerviosos. Modificación de la apariencia de uñas y cabello.

Flúor	Agua fluorada, té, pollo, mariscos. Pescados.	Prevención de la caries dental.	Frecuencia de caries dental.	Náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal.
Sodio	Carnes, pescados, aves, lácteos, sal de mesa	Regula el equilibrio hídrico y el ritmo cardíaco. Refuerza los nervios y músculos.	Calambres musculares, debilidad, náuseas, favorece la deshidratación.	Eleva la tensión arterial.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 12.

Los grupos de alimentos

La clasificación de los alimentos puede hacerse desde diversos puntos de vista. La más frecuente es: de acuerdo con su función en el organismo (formador, regulador y energético).

- Los alimentos formadores: se denominan con este nombre porque contienen nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) protagonistas en el crecimiento y mantenimiento de las células. Entre sus principales funciones están su participación en el crecimiento y la salud infantil, en la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, en la formación de dientes, huesos y uñas, y su efecto para prevenir la anemia y la fatiga física y mental. Algunos de los alimentos formadores más destacados son los productos lácteos (leche, yogurt, quesos), las carnes, las vísceras, las aves, los pescados, los mariscos, los huevos y las leguminosas.
- Los alimentos reguladores: se trata de alimentos ricos en vitaminas (especialmente A y C), agua, minerales y fibra. Entre sus principales funciones están su labor en la prevención de algunas infecciones, en el

buen funcionamiento intestinal y en el apoyo al crecimiento y desarrollo del organismo. Además, resultan indispensables para formar y conservar en buen estado la piel y la visión. Los alimentos reguladores son las verduras de todo tipo y las frutas frescas.

- Los alimentos energéticos: estos alimentos, con elevado contenido de grasas y carbohidratos, esenciales para suministrar vigor y energía, contribuyen a conservar el calor y regular la temperatura corporal. Son alimentos energéticos los cereales y sus derivados, los tubérculos y los plátanos, azúcares y las grasas. (Arismendi, 2009, pp. 8-13).

3.3 Pirámide de Alimentos para Niños



Figura 2. Pirámide alimenticia para niños.

Tomado de Rovati, 2011

La pirámide alimenticia para los niños se encuentra dividida en cuatro pisos:

- Primer piso: cereales y derivados: pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con 6 raciones diarias en total.
- Segundo piso: las frutas, las verduras y el aceite de oliva. Entre 6 y 9 raciones diarias en total.
- Tercer piso: el grupo de las proteínas y los lácteos. Carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos. Entre 2-3 raciones de los primeros y 3-4 raciones de lácteos y derivados.
- Cuarto piso: los alimentos más calóricos y grasos. Mantequilla, alimentos grasos, dulces, chocolates, entre 2-4 raciones semanales. Legumbres y frutos secos, 2-3 raciones semanales.

¿Qué aporta una pirámide alimenticia?

- **Variiedad:** En una pirámide alimenticia se consideran grasas carbohidratos, vitaminas y minerales que necesita el organismo, es por ello que nos ofrece variedad de alimentos que contienen dichas sustancias.
- **Balance,** al elegir alimentos adecuados en las cantidades apropiadas proporcionan una dieta balanceada, para ello es necesario elegir más alimentos de la base de la Pirámide y menos de la punta.
- **Cantidad:** La Pirámide sirve de guía para determinar las cantidades de alimentos que constituyan una alimentación nutritiva. Recomienda porciones apropiadas para niños pequeños.
- **Opciones,** además de contar con varios grupos de alimentos, la pirámide nos da opciones en cada grupo, lo que nos da más alternativas para poder elegir lo que les gusta.

- **La pirámide no excluye a las grasas y dulces** que tanto les gustan a los niños, sólo debemos cuidar que las consuman en pequeñas cantidades. En la dieta de un niño, comidas tales como el refresco, bebidas con sabor a fruta, dulces, galletas y papas fritas deben comerse sólo de vez en cuando y siempre en cantidades pequeñas. (peques.com).

3.4 Nutrición en los Diferentes Períodos de la Infancia

Según Arismendi (2009, pp. 14, 48-70) la alimentación infantil exige mucho más que el conocimiento de los alimentos provechosos para los niños. El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero, involucrar a los pequeños en el tema, entre muchas cosas.

El segundo año

Después de pasar los dos años, el ritmo de crecimiento sigue disminuyendo. Empiezan a perder la apariencia de bebés y adquieren una presencia más estilizada. Durante este año los niños se encuentran en una de las etapas más dinámicas de su vida. Actividades físicas como caminar, correr, subir escaleras, patear objetos, saltar, entre otras, constituyen una parte muy importante de este periodo.

Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales se incrementan en la medida en que todos sus órganos van madurando. Cuando los pequeños cumplen dos años, su aparato digestivo ya ha completado su maduración. Esto significa que están preparados para digerir la mayor parte de los alimentos que consumen los adultos. De igual forma, a lo largo de este período completará el resto de las piezas dentales, que serán fundamentales en el proceso de la alimentación porque les permitirán trozar y masticar apropiadamente los alimentos.

Tabla 6. Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos para los de dos años.

	Talla (en centímetros)	Peso (en kilogramos)	Energía (kilocalorías por día)
Niños	Entre 85,4 y 87,6	Entre 12,5 y 14,5	Entre 1250 y 1450 Kcal.
Niñas	Entre 84,3 y 86,5	Entre 11,9 y 13,5	Entre 1190 y 1350 Kcal.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 48.

Cinco alimentos estrella

El gusto por ciertos alimentos sólo se logra si estos son ofrecidos con frecuencias y en buenas preparaciones. Algunos ingredientes que aquí se proponen pueden ser rechazados inicialmente, pero con un poco de paciencia y buenas recetas terminarán por formar parte del menú de los pequeños. Se trata de alimentos muy apreciados por su contenido nutricional.

- Leche.- Este alimento es fuente de importantes nutrientes como calcio para los huesos, proteínas para el crecimiento, zinc para el sistema inmunológico y algunas vitaminas del grupo B (donde se incluye el ácido fólico y la vitamina B12) y vitaminas A, D y E. Estas últimas se encuentran en la crema, por lo cual los especialistas aconsejan la leche entera hasta aproximadamente los dos años. Además de sus virtudes nutricionales también hay que mencionar que es un producto fácil de conseguir y económico.
- Melón.- una fruta con muy bajo aporte calórico y de azúcar, por lo cual es recomendada para personas diabéticas. Contiene sustancias que actúan como antioxidantes, al igual que vitaminas y minerales muy valiosos. Resulta muy depurativo y refrescante y su sabor gusta mucho a los niños. Como es suavemente laxante, se considera muy bueno para bebés con estreñimiento. Se puede combinar con papaya o sandía en una ensalada de frutas llamativa en colores y sabores.

- Coliflor.- es una hortaliza rica en minerales, dentro de los cuales se destaca el potasio. También contiene cantidades apreciables de calcio, fósforo y vitaminas, particularmente la vitamina C. ingrediente de bajo contenido en calorías, conviene comerlo durante el día porque a algunas personas les resulta pesado y puede producir gases. La coliflor resulta sabrosa en ensalada. Servida fría o caliente.
- Remolacha.- Se ha encontrado que el ácido fólico mantiene el buen funcionamiento del sistema nervioso y ayuda a evitar la aparición de enfermedades cardíacas y de anemia. De igual manera, es valiosa por su alto contenido de fibra, soluble e insoluble. La primera mantiene los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol controlados, y la segunda conserva en buen estado el tracto intestinal. A pesar de que los niños pequeños difícilmente pueden tener riesgos de este tipo, conviene acostumbrarlos a este ingrediente desde temprano.
- Pescados blancos o magros.- es excelente fuente de proteína, la única precaución es asegurarse de retirar todas las espinas antes de darle de comer al pequeño.

El tercer año

Aunque el crecimiento físico resulta menos espectacular que en el pasado, este período es importante por sus avances en las áreas social, cognitiva y emocional. Algunos pequeños parecen mantenerse en un “patrón latente” durante varios meses, después de los cuales muestran un desarrollo rápido en la estatura y el peso. Conviene tener en cuenta que estos patrones, por lo general, son paralelos a cambios similares en el apetito y el consumo de alimentos.

Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales en los niños dependen en gran parte de la raza, la herencia, el medio ambiente en que se desarrollan y de los hábitos alimentarios intrafamiliares. Sin embargo, algunos factores son básicos y comunes a todos. En el caso de los pequeños de tres años, por ejemplo, conviene estar pendiente de la cantidad y calidad de los alimentos que consume, para que estos se ajusten a la gran cantidad de energía que empiezan a requerir por su creciente actividad física.

Tabla 7. Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos para los de tres años.

	Talla (en centímetros)	Peso (en kilogramos)	Energía (kilocalorías por día)
Niños	Entre 87 y 96	Entre 13 y 14,8	Entre 1300 y 1480 Kcal.
Niñas	Entre 86 y 94	Entre 12,5 y 14	Entre 1250 y 1400 Kcal.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 55

Cinco alimentos estrella.

El mundo gastronómico de un niño de tres años es mucho más amplio que el de un bebé, pero también más pequeño que el de un adulto. Los nuevos alimentos y formas de cocción tendrán un papel muy importante en la experiencia gastronómica del niño. Así, le invitamos a tener en cuenta estos excelentes ingredientes, procurando variar siempre su presentación o forma de preparación.

- Cereales para el desayuno.- Constituyen por sí mismos un buen alimento porque suelen venir fortificados con vitaminas y minerales. Contienen poca grasa, poco sodio y bastante fibra.
- Yogurt.- Muy rico en calcio y vitaminas, especialmente del grupo B, aunque también contiene gran cantidad de las vitaminas A, D, K y E.

Algunas de sus ventajas: permite el desarrollo de la flora bacteriana, lo que mejora la asimilación de los nutrientes que aportan los alimentos; estimula la acción de las enzimas digestivas; ayuda a una mayor absorción de los minerales y a una mejor asimilación de las vitaminas; también favorece el funcionamiento del sistema digestivo.

- **Banano.-** Se destaca la presencia de potasio, vitamina B6, ácido fólico y fibra en este alimento.
- **Espinaca.-** Presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas con efecto antioxidante. Son fuente de vitaminas del grupo B, el contenido de fibra es considerable, lo que hace muy beneficiosas para la salud del sistema digestivo.
- **Carnes magras.-** La carne es una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes.

El cuarto año

Al llegar a esta edad los niños han avanzado en su destreza motora, en el conocimiento de su entorno y en el área del lenguaje, lo que los hace más sociables. En general, se puede decir que es una etapa donde sus habilidades se multiplican y potencian. El control progresivo del equilibrio y el dominio de los movimientos de su cuerpo, hacen que disfruten actividades como correr, saltar, trepar, arrastrarse, girar, bailar. Son diestros en aspectos un tanto más complicados, como es el caso de variar el ritmo al caminar o correr, saltar alternando el pie y abotonar la ropa. Todo esa destreza en el movimiento está acompañada de una insaciable curiosidad que los lleva a investigar y preguntar todo el tiempo.

A partir de los cuatro años y hasta el inicio de la adolescencia, el ritmo de crecimiento es más o menos así: la talla aumenta a razón de unos 5 a 8 centímetros por año y el peso de 2,5 a 3,5 kilos por año. Sin embargo, no todos

los niños y niñas crecen al mismo ritmo. Deben tenerse en cuenta aspectos hereditarios tanto del padre como de la madre, el estado de salud y, por supuesto, los hábitos de alimentación.

Requerimientos nutricionales.

A esta edad resultan más selectivos con lo que les gusta. Ya no son bebés y por esa razón sus preferencias se relacionan con los nuevos aprendizajes adquiridos, como es el caso de los colores, texturas y sabores. Desearán demostrar lo que saben y nombrar, por ejemplo, los tonos de las frutas, especialmente los de aquellas de llamativos colores, las diferencias en suavidad y dureza de un alimento, y si se trata de un ingrediente o plato, si es ácido, dulce, salado. En ese sentido, constituye una buena idea presentar al pequeño una variedad de alimentos que pueda ver, tocar, oler y saborear. Al tiempo que estimula sus sentidos, adquiere nuevos conocimientos.

De la misma manera que la independencia puede ser un factor a favor de la alimentación y la nutrición, también puede constituir un elemento negativo. Es muy común que los niños de cuatro años se vuelvan “caprichosos” y resuelvan satisfacer sus necesidades calóricas con golosinas, bebidas azucaradas y caramelos, entre otros. Por esa razón es útil mantener a su alcance alimentos que aporten buenos nutrientes: un frutero variado, trozos de verduras (como apio y zanahoria) cortados y puestos en el refrigerador y jugos preparados en casa.

Tabla 8. Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos para los cuatro años.

	Talla (en centímetros)	Peso (en kilogramos)	Energía (kilocalorías por día)
Niños	Entre 102 y 104	Entre 16,20 y 18,20	Entre 1600 y 1800 Kcal.
Niñas	Entre 100 y 103	Entre 14,00 y 16,00	Entre 1400 y 1600 Kcal.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 60.

Cinco alimentos estrella.

En el supermercado se encuentran muchísimos alimentos nutritivos. Sin embargo, algunos de ellos se destacan por sus cualidades en cuanto a sabor, posibilidades en la cocina y, especialmente, valor nutricional.

- Lácteos.- Constituyen una rica fuente de calcio y proteína, nutrientes muy importantes para el crecimiento y desarrollo, así como para la obtención de la energía que necesitan en sus actividades diarias.
- Pollo.- Fuente de proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B y minerales; además, es bajo en grasa y colesterol, con excepción de la piel y las vísceras o menudencias.
- Fresa.- Se destacan por su aporte de vitamina C, la presencia de sustancias de acción antioxidante y un alto contenido de ácidos orgánicos, entre ellos el cítrico, con función protectora de las células. También son ricas en minerales como el potasio y el magnesio, entre otros.
- Pan integral.- Es rico en nutrientes, muy provechosos para los niños, es un alimento que contiene vitaminas del grupo B, proteínas y fibra.
- Pasta.- Es una fuente de energía de fácil asimilación que contiene nutrientes como vitaminas del complejo B, hierro y potasio, entre otros.

El quinto año

Los niños a esta edad son curiosos, cuestionadores, inquietos y sociables. Tienen más autonomía y eso se refleja en acciones como vestirse ellos mismos, cepillarse los dientes, atarse los zapatos y ser más responsables con su aseo personal. Su coordinación fina está en proceso de completarse, de manera que cada vez son más precisos en el manejo de herramientas. Están en capacidad de manipular los cubiertos e, incluso, muchos de ellos utilizan bastante bien un cuchillo para cortar alimentos blandos o untar la mantequilla.

Todas estas destrezas son posibles gracias a la maduración de la musculatura fina y al desarrollo de estructuras mentales que les permiten adaptar sus movimientos en el espacio y controlar la vista.

En la edad preescolar (que culmina a los cinco años), el pequeño ha alcanzado la madurez de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Esta madurez le permite incluir gran variedad de platos y formas de preparación, con lo cual enriquece su universo gastronómico.

Requerimientos nutricionales.

Cuando llegan a los cinco años las necesidades de energía de los niños disminuyen si se comparan con el año inmediatamente anterior. De igual modo, varían de un niño a otro, de acuerdo con su propio ritmo de crecimiento, actividad física y tamaño corporal.

La independencia propia de esta etapa también afecta su conducta frente a los alimentos; muchos niños se vuelven con frecuencia caprichosos y remilgados. Parecería como si quisieran ejercer su poder sobre quienes los alimentan (especialmente su mamá) eligiendo un solo plato o alimento para desayunar, almorzar o cenar o comiendo pequeñísimas cantidades.

Tabla 9. Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos para los cinco años.

	Talla (en centímetros)	Peso (en kilogramos)	Energía (kilocalorías por día)
Niños	Entre 108 y 109,9	Entre 17,10 y 19,50	Entre 1624 y 1852 Kcal.
Niñas	Entre 107 y 108,4	Entre 16,50 y 18,10	Entre 1567 y 1719 Kcal.

Nota: Tomado de Arismendi, 2009, p. 67.

Cinco alimentos estrella.

Los escolares requieren nuevos retos y experiencias y esto bien puede empezar con la alimentación. Así, estimularlos a que prueben nuevos ingredientes o los mismos, pero en diferentes preparaciones, hará que tengan una mayor experiencia y conocimiento.

- **Huevo.-** Alimento práctico y altamente nutritivo, la yema se compone principalmente de grasa, proteínas, vitaminas y minerales. Una yema aporta grasas saludables y es excelente fuente de hierro. La clara, de textura viscosa y transparente, está formada por 90% de agua; el resto lo constituyen proteínas y vitaminas. La clara es el único alimento que aporta proteínas sin grasa.
- **Zanahoria.-** Este es un alimento rico en betacaroteno (sustancia que el organismo transforma en vitamina A), también es rico en vitaminas B, C, D, E y K, calcio, fósforo, potasio, sodio orgánico y otros minerales. Como contiene antioxidantes, protege al organismo de las enfermedades y fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a la visión, a la salud de la piel y las mucosas.
- **Arroz.-** Es una fuente importante de carbohidratos, nutrientes que ayudan a obtener la energía para correr y jugar. También es rico en minerales como fósforo, hierro, potasio y vitaminas del complejo B.
- **Tomate.-** Es un alimento rico en antioxidantes, vitaminas C y E y potasio. Esta verdura proporciona energía, estimula el apetito, beneficia la digestión, protege al organismo de las enfermedades, refuerza las defensas.
- **Manzana.-** La piel de la manzana tiene cualidades antioxidantes y el jugo, antivirales. Comer manzana es benéfico para los niños porque fortalece sus defensas, mantiene en forma su función intestinal, favorece

la digestión de los alimentos grasos. Sus azúcares (la mayoría fructosa) ayudan a mantener equilibrados los azúcares en la sangre.

3.5 Cantidades recomendables de alimentos

Tabla 10. Cantidades recomendables de alimentos para los niños

Grupo de alimentos	Variedad	Cantidades recomendadas
Lácteos	Leche	3/4 de vaso (180 cc)
	Yogurt	
	Leche saborizada	
	Avena en leche	
	Maicena o fécula de maíz	
Pan o sustituto	Pan	1 trozo mediano (60 g)
	Galletas de sal	2 galletas (20 g)
	Galletas de dulce	2 galletas (30 g)
Verduras	Zanahoria	1 cucharada (30 g)
	Arveja	
	Zapallo	
	Remolacha	
	Espinaca	
Frutas	Melón	1 porción mediana (70 g)
	Pera	1/2 unidad en jugo (180 cc) o en trozos (60 g)
	Granadilla	1 unidad
	Mandarina	1/2 unidad (50 g)
	Piña	1/4 de tajada (40 g)

Grupo de alimentos	Variedad	Cantidades recomendadas
Cereales o Leguminosas	Arroz	1 cucharada (30 g)
	Avena	
	Lenteja	
	Fréjol	
Carnes	Carne de res	1 porción pequeña (60 g)
	Pollo	1 porción pequeña (60 g)
	Pescado (sin espinas)	1 porción pequeña (80 g)
	Atún	1/4 de lata (40 g)
Huevos	De gallina	1 unidad
Raíces, tubérculos y plátanos	Papa común	1 pequeña (60 g)
	Papa criolla	2 unidades (20 g)
	Plátano maduro	1/4 de unidad (60 g)
Agua		3/4 de vaso (180 cc)

Tomado de Arismendi, 2009, p. 48.

A continuación se muestra las cantidades recomendadas para el menú diario, basado en el cuadro anterior.

- Desayunos: Bebida con leche 180 mililitros.
Pan 60 gramos,
Queso 30 gramos.
Huevo 60 gramos.
- Refrigerios: Fruta: entre 40 y 70 gramos.
Pan o torta 50 gramos.
- Almuerzos: Sopa entre 110 y 130 gramos por porción.
Plato fuerte entre 110 y 150 gramos por porción.
Jugo 180 mililitros

3.6 Elaboración de Menú cíclico mensual

Consisten en la elaboración de un menú con una serie de alimentos (durante un tiempo y dependiendo del valor nutricional que deseemos otorgar a dicho menú) que van rotando en su ingesta. Son menús que son planificados por días de la semana, por comidas o en períodos pre establecidos. Una vez que el ciclo está completo, comienza nuevamente por el primer ítem. Este tipo de menú se aplica principalmente en comedores de fábricas, colegios y afines. Para organizar un menú de estas características hay que tener en cuenta la cantidad de calorías que el individuo debe tomar por comida y día. Y la rotación de los alimentos que puedan satisfacer esas necesidades calóricas y cardio-saludables. (Avellaneda, 2012).

Tabla 11. Primera semana.

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Batido de coco con galletas de sal y un huevo cocido.	Frutillas.	Sopa de pollo con arroz. Arroz con carne frita y ensalada de remolacha. Naranjada.
Martes	Morocho con galletas de sal y queso.	Choclo con queso.	Sopa de verduras. Churrasco. Jugo de melón.
Miércoles	Arroz de leche con pan y un huevo cocido.	Pera picada.	Sopa de bolas de verde. Salchipapas con ensalada. Jugo de babaco.
Jueves	Chocolate con galletas de sal y queso.	Ceviche de chochos	Sopa de camarón. Papas con cuero y arroz. Jugo de naranjilla.
Viernes	Colada de máchica con galletas de vainilla y un huevo cocido.	Papaya picada.	Sopa de lenteja. Arroz relleno de pollo. Jugo de tomate de árbol.

Tabla 12. Segunda Semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Batido de mora con pan.	Ceviche de palmito	Sancocho de res. Guatita con arroz. Limonada.
Martes	Colada de plátano verde con pan y huevo cocido.	Sandía picada.	Crema de choclo. Ceviche de pollo con arroz. Jugo de papaya.
Miércoles	Colada de manzana con pan y queso.	Empanadas de viento.	Sopa de quinua. Arroz con carne apanada y ensalada rusa. Jugo de maracuyá.
Jueves	Leche con pan y huevo cocido.	Pristiños.	Locro de papas con queso. Tallarín con carne. Jugo de sandía.
Viernes	Yogurt natural con frutillas picadas y galletas de sal.	Dulce de guineo.	Colada de habas tiernas. Arroz relleno de carne molida. Jugo de badea.

Tabla 13. Tercera Semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Batido de taxo con galletas de vainilla y huevo cocido.	Uvas.	Sopa de menudencias. Ceviche de atún con canguil. Jugo de badea.
Martes	Avena con pan.	Torta de maduro.	Crema de apio con canguil. Nuggets de pollo con arroz y ensalada. Jugo de piña.
Miércoles	Jugo de melón con galletas de vainilla y huevo cocido.	Buñuelos.	Sopa de arroz de cebada. Seco de gallina con papa. Jugo de guanábana
Jueves	Batido de frutilla con galletas de sal.	Higos con queso.	Sopa de chifles. Chaulafán. Jugo de papaya.
Viernes	Yogurt de mora con con flakes y huevo cocido.	Dulce de sambo.	Locro de zapallo. Arroz con bistec de pollo y maduro frito. Naranjada.

Tabla 14. Cuarta semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Batido de plátano con pan.	Pastel de chocolate.	Sopa de queso. Menestra de fréjol con arroz y carne apanada. Jugo de guayaba.
Martes	Colada de máchica con galletas de vainilla y huevo cocido.	Manzana picada.	Crema de tomate con papa fósforo. Tallarín con pollo. Jugo de mora.
Miércoles	Jugo de papaya con galletas de sal y queso.	Dulce de babaco.	Sango de choclo y queso. Ceviche de pescado con canguil. Jugo de sandía.
Jueves	Leche con pan y huevo cocido.	Piña picada.	Sopa de fideo lazo. Arroz con filete de pescado apanado y ensalada. Limonada.
Viernes	Chocolate con galletas de sal y queso.	Quimbolitos.	Sopa de morocho. Puré de papas con carne y ensalada. Jugo de papaya.

Tabla 15. Quinta semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Yogurt con plátano picado y galletas de sal.	Higos con queso.	Locro de mellocos. Pollo al horno con ensalada. Jugo de piña.
Martes	Arroz de leche con pan y huevo cocido.	Quimbolitos.	Sopa de fideo con pollo. Mote pillo con carne frita y ensalada. Jugo de naranjilla.
Miércoles	Avena con pan.	Frutillas.	Menestrón. Chuleta frita con ensalada de mellocos y arroz. Jugo de babaco.
Jueves	Yogurt de mora con con flakes y huevo cocido.	Papaya picada.	Locro de sambo. Camarones apanados con arroz y ensalada. Jugo de guanábana.
Viernes	Jugo de badea con pan y queso.	Torta de maduro.	Repe. Arroz con menestra de lenteja y pollo frito. Jugo de melón.

Tabla 16. Sexta semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Colada de plátano verde con pan y huevo cocido.	Uvas.	Locro de mote. Pastel de atún con ensalada. Jugo de mora
Martes	Yogurt de fresa con galletas de vainilla.	Dulce de sambo.	Colada de harina de maíz. Pollo frito con tortillas y ensalada de col morada. Jugo de tomate de árbol.
Miércoles	Batido de coco con galletas de sal y huevo cocido.	Ceviche de chochos.	Sopa de palmito y yuca. Carne frita con papas cocinadas y guacamole. Jugo de guayaba.
Jueves	Jugo de badea con pan y queso.	Dulce de guineo.	Locro de cuero reventado. Llapingacho. Naranjada.
Viernes	Leche con pan y huevo cocido.	Manzana picada.	Caldo de pata. Fiesta de espaguetis con carne molida. Jugo de maracuyá.

Tabla 17. Séptima semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Batido de taxo con galletas de vainilla y huevo cocido.	Choclo con queso.	Sopa de quinua. Papas con cuero y arroz. Limonada.
Martes	Morocho con galletas de sal y queso.	Sandía picada.	Sopa de chifles. Guatita con arroz. Jugo de Guanábana.
Miércoles	Jugo de melón con galletas de vainilla y huevo cocido.	Dulce de babaco.	Crema de apio con canguil. Ceviche de pollo con arroz. Jugo de badea.
Jueves	Batido de frutilla con galletas de sal.	Higos con queso.	Caldo de pata. Arroz con carne frita y ensalada de remolacha. Jugo de naranjilla.
Viernes	Colada de plátano verde con pan y huevo cocido.	Papaya picada.	Sancocho de res. Chaulafán. Jugo de tomate de árbol.

Tabla 18. Octava semana

Día	Desayunos	Refrigerios	Almuerzos
Lunes	Colada de manzana con pan y queso.	Ceviche de palmito.	Sopa de menudencias. Puré de papas con carne y ensalada. Jugo de mora.
Martes	Arroz de leche con pan y huevo cocido.	Piña picada.	Locro de cuero reventado. Arroz relleno de pollo. Jugo de babaco.
Miércoles	Yogurt de fresa con galletas de vainilla.	Pastel de chocolate.	Sopa de verduras. Churrasco Jugo de melón.
Jueves	Colada de máchica con galletas de vainilla y huevo cocido.	Papaya picada.	Menestrón. Salchipapas con ensalada. Jugo de guayaba.
Viernes	Yogurt con plátano picado y galletas de sal.	Pristiños.	Sopa de morocho. Seco de gallina con arroz y papa. Jugo de piña.

CAPÍTULO IV

4. ESTANDARIZACIONES DE LAS RECETAS DEL COMEDOR DEL CENTRO INFANTIL, CADA UNA CON SU RESPECTIVA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4.1 Estandarización de los desayunos

Se realizó la estandarización de los siguientes desayunos:

- Desayuno 1: que consta de un batido de coco acompañado de galletas de sal y un huevo cocido.
- Desayuno 2: consta de una taza de morocho acompañado de galletas de sal y una porción de queso.
- Desayuno 3: consta de una taza de arroz de leche acompañado de un pan y un huevo cocido.
- Desayuno 4: consta de una taza de chocolate acompañado de galletas de sal y una porción de queso.
- Desayuno 5: consta de una taza de colada de máchica acompañado de galletas de vainilla y un huevo cocido.
- Desayuno 6: consta de un vaso de batido de mora acompañado de un pan.
- Desayuno 7: consta de un vaso de batido de frutilla acompañado de unas galletas de sal.
- Desayuno 8: consta de un vaso de batido de guineo acompañado de un pan.
- Desayuno 9: consta de una taza de yogurt con guineo picado acompañado de galletas de sal.
- Desayuno 10: consta de una taza de avena acompañado de un pan.
- Desayuno 11: consta de una taza de colada de plátano acompañado de un pan y huevo cocido.

- Desayuno 12: consta de una taza de colada de manzana acompañado de un pan y una porción de queso.
- Desayuno 13: consta de un vaso de yogurt de fresa acompañado de galletas de vainilla.
- Desayuno 14: consta de un vaso de leche acompañado de un pan y un huevo cocido.
- Desayuno 15: consta de un vaso de batido de taxo acompañado de galletas de vainilla y un huevo cocido.
- Desayuno 16: consta de un vaso de yogurt de mora con con flakes acompañado de un huevo cocido.
- Desayuno 17: consta de una taza de yogurt natural con frutillas picadas acompañado de galletas de sal.
- Desayuno 18: consta de un vaso de jugo de papaya acompañado de galletas de sal con una porción de queso.
- Desayuno 19: consta de un vaso de jugo de badea acompañado de un pan y una porción de queso.
- Desayuno 20: consta de un vaso de jugo de melón acompañado de galletas de vainilla y un huevo cocido.

Las recetas debidamente estandarizadas se pueden observar en el anexo 4.

4.2 Estandarización de los refrigerios

Se realizó la estandarización de los siguientes refrigerios:

- Choclo con queso.
- Ceviche de chochos con canguil y chifles.
- Ceviche de palmito.
- Higos con queso.
- Dulce de guineo.
- Torta de maduro.
- Dulce de sambo.

- Frutillas.
- Manzana picada.
- Pera picada.
- Sandía picada.
- Papaya picada.
- Uvas.
- Piña picada.
- Pastel de chocolate.
- Pristiños.
- Dulce de babaco.
- Quimbolitos.
- Empanadas de viento.
- Buñuelos.

Las recetas debidamente estandarizadas se pueden observar en el anexo 5.

4.3 Estandarización de las sopas

Se realizó la estandarización de las siguientes sopas:

- Sopa de pollo con arroz.
- Sopa de lenteja.
- Crema de choclo con papa fósforo.
- Sancocho de res.
- Crema de apio con canguil.
- Sopa de bolas de verde.
- Locro de papas con queso.
- Crema de tomate con papa fósforo.
- Sopa de menudencias.
- Locro de zapallo.
- Sopa de fideo lazo.

- Sopa de arroz de cebada.
- Sopa de verduras.
- Sopa de morocho.
- Sopa de quinua.
- Colada de habas tiernas.
- Menestrón.
- Colada de harina de maíz.
- Sopa de camarón.
- Sopa de chifles.
- Sopa de palmito y yuca.
- Locro de cuero reventado.
- Caldo de pata.
- Sopa de queso.
- Sopa de pollo con fideo lazo.
- Locro de mote.
- Sango de choclo y queso.
- Locro de mellocos.
- Locro de sambo.
- Repe.

Las recetas debidamente estandarizadas se pueden observar en el anexo 6.

4.4 Estandarización de los platos fuertes

Se realizó la estandarización de los siguientes platos fuertes:

- Arroz con carne frita y ensalada de remolacha.
- Guatita con arroz.
- Pollo frito con tortillas y ensalada de col morada.
- Nuggets de pollo con arroz y ensalada de lechuga y tomate.
- Salchipapas con ensalada.

- Ceviche de atún con canguil.
- Ceviche de pollo con arroz.
- Arroz con bistec de pollo y maduro frito.
- Tallarín con carne.
- Arroz con menestra de lenteja y pollo frito.
- Arroz con carne apanada y ensalada rusa.
- Arroz con filete de pescado apanado y ensalada.
- Churrasco.
- Seco de gallina con arroz y papa.
- Carne frita con papas cocinadas y guacamole.
- Ceviche de pescado con canguil.
- Camarones apanados con arroz y ensalada.
- Menestra de fréjol con arroz y carne apanada.
- Chaulafán.
- Arroz relleno de carne molida.
- Tallarín con pollo.
- Papas con cuero y arroz.
- Pollo al horno con ensalada.
- Puré de papas con carne y ensalada.
- Arroz relleno de pollo.
- Llapingacho.
- Mote pillo con carne frita y ensalada de rábano y pepinillo.
- Chuleta frita con ensalada de mellocos y arroz.
- Fiesta de espaguetis con carne molida.
- Pastel de atún con ensalada.

Las recetas debidamente estandarizadas se pueden observar en el anexo 7.

4.5 Estandarización de los jugos

Se realizó la estandarización de los siguientes jugos:

- Jugo de papaya.
- Naranjada.
- Limonada.
- Jugo de naranjilla.
- Jugo de babaco.
- Jugo de mora.
- Jugo de tomate de árbol.
- Jugo de piña.
- Jugo de guayaba.
- Jugo de melón.
- Jugo de sandía.
- Jugo de badea.
- Jugo de guanábana.
- Jugo de maracuyá.

Las recetas debidamente estandarizadas se pueden observar en el anexo 8.

CAPÍTULO V

5. COSTOS DE CADA RECETA ESTANDARIZADA

5.1 Costo de los desayunos

Tabla 19. Costo unitario de los desayunos

 COSTO DE LOS DESAYUNOS				
Nombre del plato	Valor Total	Factor Recargo	Valor Total	Valor Porción
Desayuno 1	33,38	1,33	44,40	0,55
Desayuno 2	30,46	1,33	40,51	0,51
Desayuno 3	28,61	1,33	38,06	0,48
Desayuno 4	44,66	1,33	59,40	0,74
Desayuno 5	24,46	1,33	32,54	0,41
Desayuno 6	30,77	1,33	40,93	0,51
Desayuno 7	29,08	1,33	38,68	0,48
Desayuno 8	19,87	1,33	26,43	0,33
Desayuno 9	45,18	1,33	60,08	0,75
Desayuno 10	15,62	1,33	20,77	0,26
Desayuno 11	23,84	1,33	31,71	0,40
Desayuno 12	36,15	1,33	48,08	0,60
Desayuno 13	27,89	1,33	37,09	0,46
Desayuno 14	29,94	1,33	39,81	0,50
Desayuno 15	34,17	1,33	45,45	0,57
Desayuno 16	60,59	1,33	80,59	1,01
Desayuno 17	58,04	1,33	77,19	0,96
Desayuno 18	32,12	1,33	42,71	0,53
Desayuno 19	30,71	1,33	40,84	0,51
Desayuno 20	29,54	1,33	39,29	0,49

5.2 Costo de los refrigerios

Tabla 20. Costo unitario de los refrigerios

 COSTO DE LOS REFRIGERIOS				
Nombre del plato	Valor Total	Factor Recargo	Valor Total	Valor Porción
Choclo con queso	20,23	1,33	26,90	0,34
Ceviche de chochos	8,42	1,33	11,19	0,14
Ceviche de palmito	17,26	1,33	22,96	0,29
Higos con queso	22,18	1,33	29,50	0,37
Dulce de guineo	4,96	1,33	6,60	0,08
Torta de maduro	8,18	1,33	10,88	0,14
Dulce de sambo	3,15	1,33	4,19	0,05
Frutillas	6,48	1,33	8,62	0,11
Manzana picada	11,42	1,33	15,19	0,19
Pera picada	11,33	1,33	15,07	0,19
Sandía picada	4,14	1,33	5,51	0,07
Papaya picada	11,20	1,33	14,90	0,19
Uvas	11,20	1,33	14,90	0,19
Piña picada	2,75	1,33	3,66	0,05
Pastel de chocolate	11,68	1,33	15,53	0,19
Pristiños	8,83	1,33	11,75	0,15
Dulce de babaco	4,29	1,33	5,70	0,07
Quimbolitos	14,61	1,33	19,43	0,24
Empanadas de viento	9,72	1,33	12,93	0,16
Buñuelos	6,31	1,33	8,39	0,10

5.3 Costo de las sopas

Tabla 21. Costo unitario de las sopas.

 COSTO DE LAS SOPAS				
Nombre del plato	Valor Total	Factor Recargo	Valor Total	Valor Porción
Sopa de pollo con arroz	6,44	1,33	8,57	0,11
Sopa de lenteja	4,96	1,33	6,60	0,08
Crema de choclo	9,48	1,33	12,61	0,16
Sancocho de res	8,11	1,33	10,79	0,13
Crema de apio	7,20	1,33	9,57	0,12
Sopa de bolas de verde	7,26	1,33	9,66	0,12
Locro de papas	9,37	1,33	12,46	0,16
Crema de tomate	5,73	1,33	7,62	0,10
Sopa de menudencias	5,90	1,33	7,85	0,10
Locro de zapallo	8,97	1,33	11,93	0,15
Sopa de fideo lazo	7,80	1,33	10,38	0,13
Sopa de arroz de cebada	15,17	1,33	20,17	0,25
Sopa de verduras	4,07	1,33	5,41	0,07
Sopa de morocho	6,28	1,33	8,35	0,10
Sopa de quinua	10,35	1,33	13,76	0,17
Colada de habas tiernas	9,32	1,33	12,40	0,16
Menestrón	11,46	1,33	15,24	0,19
Colada de harina de maíz	10,02	1,33	13,33	0,17
Sopa de camarón	10,73	1,33	14,27	0,18
Sopa de chifles	8,39	1,33	11,16	0,14
Sopa de palmito y yuca	14,88	1,33	19,80	0,25
Locro de cuero reventado	22,03	1,33	29,29	0,37
Caldo de pata	9,60	1,33	12,77	0,16
Sopa de queso	12,12	1,33	16,12	0,20
Sopa de pollo con fideo	6,58	1,33	8,76	0,11
Locro de mote	10,99	1,33	14,62	0,18
Sango de choclo y queso	13,48	1,33	17,93	0,22
Locro de mellocos	6,24	1,33	8,31	0,10
Locro de sambo	9,16	1,33	12,18	0,15
Repe	7,15	1,33	9,51	0,12


5.4 Costo de los platos fuertes

Tabla 22. Costo unitario de los platos fuertes.

 COSTO DE LOS PLATOS FUERTES				
Nombre del plato	Valor Total	Factor Recargo	Valor Total	Valor Porción
Arroz con carne frita y ensalada	31,91	1,33	42,44	0,53
Guatita con arroz	15,02	1,33	19,97	0,25
Pollo frito con tortillas y ensalada	23,86	1,33	31,73	0,40
Nuggets de pollo con arroz	23,46	1,33	31,20	0,39
Salchipapas con ensalada	13,10	1,33	17,42	0,22
Ceviche de atún con canguil	35,36	1,33	47,03	0,59
Ceviche de pollo con arroz	16,53	1,33	21,98	0,27
Arroz con bistec de pollo	21,67	1,33	28,82	0,36
Tallarín con carne	24,56	1,33	32,67	0,41
Arroz con menestra de lenteja y pollo	23,60	1,33	31,38	0,39
Arroz con carne apanada y ensalada	35,77	1,33	47,57	0,59
Arroz con filete de pescado apanado	50,88	1,33	67,67	0,85
Churrasco	33,83	1,33	44,99	0,56
Seco de gallina	18,05	1,33	24,01	0,30
Carne frita con papas y guacamole	29,86	1,33	39,71	0,50
Ceviche de pescado con canguil	56,04	1,33	74,53	0,93
Camarones apanados	28,49	1,33	37,89	0,47
Menestra de frejól y carne apanada	37,13	1,33	49,39	0,62
Chaulafán	30,14	1,33	40,09	0,50
Arroz relleno de carne molida	18,59	1,33	24,72	0,31
Tallarín con pollo	18,83	1,33	25,05	0,31
Papas con cuero y arroz	15,74	1,33	20,94	0,26
Pollo al horno con ensalada	25,04	1,33	33,30	0,42
Pure de papas con carne y ensalada	31,74	1,33	42,21	0,53
Arroz relleno de pollo	15,24	1,33	20,27	0,25
Llapingacho	26,30	1,33	34,98	0,44
Mote pillo con carne y ensalada	32,47	1,33	43,18	0,54
Chuleta frita con ensalada y arroz	46,22	1,33	61,47	0,77
Fiesta de espaguetis	25,42	1,33	33,81	0,42
Pastel de atún con ensalada	32,93	1,33	43,80	0,55

5.5 Costo de los jugos

Tabla 23. Costo unitario de los jugos.

 COSTO DE LOS JUGOS				
Nombre del plato	Valor Total	Factor Recargo	Valor Total	Valor Porción
Jugo de papaya	10,40	1,33	13,83	0,17
Naranjada	8,19	1,33	10,89	0,14
Limonada	6,24	1,33	8,29	0,10
Jugo de naranjilla	9,65	1,33	12,83	0,16
Jugo de babaco	14,13	1,33	18,79	0,23
Jugo de mora	14,56	1,33	19,37	0,24
Jugo de tomate de árbol	8,71	1,33	11,59	0,14
Jugo de piña	5,95	1,33	7,91	0,10
Jugo de guayaba	8,40	1,33	11,17	0,14
Jugo de melón	10,70	1,33	14,23	0,18
Jugo de sandía	9,05	1,33	12,03	0,15
Jugo de badea	8,15	1,33	10,83	0,14
Jugo de guanábana	15,50	1,33	20,61	0,26
Jugo de maracuyà	6,25	1,33	8,31	0,10

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Al momento de realizar la investigación en el centro infantil “Los Amigos de Jesús” se pudo constatar que no contaban con un recetario debidamente estandarizado y la elaboración de los alimentos se realizaba empíricamente, causando así mucho desperdicio
- Se realizó la estandarización de las recetas que se elaboran en el centro infantil proporcionando además la información nutricional a cada una de las recetas.
- Se pudo determinar que una mala alimentación en la etapa de crecimiento puede provocar que los niños no se desenvuelvan adecuadamente, puedan sufrir de obesidad, desnutrición, baja estatura, entre otras.

6.2 Recomendaciones

- Contratar más personal para el área de la cocina ya que en la actualidad cuentan con una sola persona que se encarga de preparar los alimentos para los niños del centro infantil.
- Brindar capacitaciones periódicas a las personas encargadas de la cocina.
- Para que exista una alimentación completa es necesario educar a los niños a tener por lo menos 4 comidas diarias, y pueda consumir los nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo.

REFERENCIAS

- Arismendi, J. (2009). *Nutrición Infantil tomo I*. Bogotá, Colombia: Gamma S.A.
- Arismendi, J. (2009). *Nutrición Infantil tomo II*. Bogotá, Colombia: Gamma S.A.
- Avellaneda, C. (2012) *Menús cíclicos*. Recuperado el 22 de mayo de 2013 de <http://prezi.com/0sfxrv6ozbsx/menus-ciclicos/>
- Clarke, A. (1982). *Guarderías y cuidado infantil*. Mejía Lequerica, Madrid: Morata, S.A.
- De la Calle, M. y Ortiz, M. (2004). *Fundamentos de Recursos Humanos*. Madrid, España: Pearson Educación S.A.
- Gordon, M. (1999). *Perspectiva sobre Nutrición* (4ta Edición). Badalona, España: Paidotribo Les Guixeres.
- Ojeda, S. (2007) *La importancia de los recursos humanos*. Recuperado el 30 de abril de 2013 de <http://gerencia.blogia.com/2007/072502-la-importancia-de-los-recursos-humanos.php>
- Recuperado el 2 de mayo de 2013 de <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.htm>
- Recuperado el 16 de mayo de 2013 de http://www.peques.com.mx/piramide_alimenticia_para_ninos.htm
- Rovati, L. (2011) *Pirámide de alimentación para niños*. Recuperado el 15 de mayo de 2013 de <http://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/piramide-de-alimentacion-para-ninos>

ANEXOS

Anexo 1

Señora

Lic. Rosario Barahona Espinoza

Directora del Centro Infantil “Amigos de Jesús”

De mis consideraciones:

Ana Gabriela Aucapiña, tengo a bien enviarle mi más profundo reconocimiento, por la excelente labor que viene realizando al frente de tan distinguido centro de cuidado infantil, alcanzando siempre los más altos estándares dentro de las políticas que rigen a este tipo de centros.

Soy estudiante del tercer año de la escuela de tecnologías de la Universidad de la Américas, en la especialidad de Alimentos y Bebidas, y teniendo en cuenta que la Guardería que Usted regenta, siempre ha priorizado el aspecto nutricional de los niños y niñas, procurando una alimentación a mas de nutritiva y sana, que sea un complemento del desarrollo integral de los mismos, es mi deseo colaborar con esta Entidad.

Como proyecto de titulación, previo a obtener el título de tecnóloga en alimentos y bebidas, me he visto en el reto de Estandarizar las recetas del comedor de la Institución, y que son del menú diario de los menores que están bajo su cuidado, esta estandarización, le permitirá obtener los siguientes resultados:

- Contar con recetas estandarizadas, las mismas que darán una misma clase de preparación, sin que pueda variarse ni el sabor, mucho menos las cantidades.
- Optimizará costos, ya que será una guía para el personal de cocina, a fin utilizar, únicamente la cantidad necesaria en cada elaboración.
- Reducirá considerablemente los desperdicios, lo cual significara un ahorro económico para la Institución.

Por lo anteriormente señalado, solicito a Ud. Se sirva conferirme la autorización correspondiente, así como también las facilidades necesarias, para poder realizar la investigación antes mencionada, teniendo en cuenta que este trabajo no solo nos beneficiara conjuntamente, sino también al grupo de mayor interés, a los niños y niñas que alberga esta Institución.

Segura de contar con su aceptación, de antemano le anticipo mis agradecimientos.

Atentamente:

Ana Gabriela Aucapiña

C.C. 1725475295

Anexo 2

LISTA DE COMPRAS			
			
PRODUCTO	PROVEEDOR	CANTIDAD	COSTO
FRUTAS			
Aguacate	Santa María	1 Kg.	1,88
Babaco	Santa María	1 Kg.	1,56
Badea	Santa María	1 Kg.	1,30
Coco	Santa María	1 Kg.	1,48
Frutilla	Santa María	1 Kg.	2,70
Granadilla	Santa María	1 Kg.	3,06
Guanábana	Santa María	1 Kg.	2,77
Guayaba	Santa María	1 Kg.	1,50
Guineo	Santa María	1 Kg.	0,69
Higos	Santa María	1 Kg.	1,35
Limón Meyer	Santa María	1 Kg.	0,54
Limón sutil	Santa María	1 Kg.	1,10
Manzana	Santa María	1 Kg.	2,38
Maqueño	Santa María	1 Kg.	0,75
Maracuyá	Santa María	1 Kg.	1,15
Melón	Santa María	1 Kg.	1,81
Mora	Santa María	1 Kg.	2,87
Naranja	Santa María	1 Kg.	0,77
Naranjailla	Santa María	1 Kg.	1,60
Papaya	Santa María	1 Kg.	1,75
Pera	Santa María	1 Kg.	2,36
Piña	Santa María	1 Kg.	0,86
Plátano maduro	Santa María	1 Kg.	0,54
Plátano verde	Santa María	1 Kg.	0,54
Sandía	Santa María	1 Kg.	0,74
Taxo	Santa María	1 Kg.	1,70
Tomate de árbol	Santa María	1 Kg.	1,57
Uvas	Santa María	1 Kg.	3,50

LISTA DE COMPRAS



PRODUCTO	PROVEEDOR	CANTIDAD	COSTO
VERDURAS			
Ajo pelado	Santa María	1 Kg.	4,16
Ajo molido	Santa María	1 Lt.	2,56
Apio	Santa María	1 Kg.	1,48
Arveja	Santa María	1 Kg.	4,19
Brócoli	Santa María	1 Kg.	1,40
Cebolla blanca	Santa María	1 Kg.	1,90
Cebolla paiteña	Santa María	1 Kg.	1,06
Cebolla perla	Santa María	1 Kg.	0,94
Cebolla puerro	Santa María	1 Kg.	2,27
Cilantro	Santa María	1 Kg.	1,51
Chochos	Santa María	1 Kg.	1,74
Choclo desgranado	Santa María	1 Kg.	2,22
Choclo tierno	Santa María	1 Kg.	1,34
Col blanca	Santa María	1 Kg.	0,38
Col morada	Santa María	1 Kg.	0,44
Fréjol	Santa María	1 Kg.	3,00
Haba tierna	Santa María	1 Kg.	3,34
Hoja de achira	Santa María	Und.	0,03
Lechuga	Santa María	1 Kg.	0,45
Nabo	Santa María	1 Kg.	1,20
Meloco	Santa María	1 Kg.	1,38
Mote cocinado	Santa María	1 Kg.	1,69
Orégano	Santa María	1 Kg.	9,82
Palmito	Santa María	1 Kg.	8,28
Papa chaucha	Santa María	1 Kg.	1,06
Papa chola	Santa María	1 Kg.	0,54
Pepinillo	Santa María	1 Kg.	1,14
Perejil	Santa María	1 Kg.	2,50

LISTA DE COMPRAS



PRODUCTO	PROVEEDOR	CANTIDAD	COSTO
Pimiento amarillo	Santa María	1 Kg.	2,44
Pimiento rojo	Santa María	1 Kg.	2,70
Pimiento verde	Santa María	1 Kg.	1,31
Rábano	Santa María	1 Kg.	3,36
Remolacha	Santa María	1 Kg.	0,86
Sambo	Santa María	1 Kg.	1,22
Tomate riñón	Santa María	1 Kg.	1,30
Yuca	Santa María	1 Kg.	0,69
Zanahoria	Santa María	1 Kg.	0,81
Zapallo	Santa María	1 Kg.	0,41
LÁCTEOS			
Crema de leche	Santa María	1 Lt.	4,05
Leche	Santa María	1 Lt.	0,69
Mantequilla	Santa María	1 Kg.	8,68
Margarina	Santa María	1 Kg.	4,06
Queso Fresco	Santa María	1 Kg.	5,40
Yogurt Natural	Santa María	1 Lt.	4,00
Yogurt (mora, fresa)	Santa María	1 Lt.	1,35
ABARROTES			
Aceite	Santa María	1 Lt.	2,14
Aceite de oliva	Santa María	1 Lt.	10,60
Aceite de achiote	Santa María	1 Lt.	3,04
Anís chiquito	Santa María	1 Kg.	11,33
Arroz	Santa María	1 Kg.	1,23
Arroz de cebada	Santa María	1 Kg.	1,13
Avena	Santa María	1 Kg.	1,23
Azúcar	Santa María	1 Kg.	0,89
Apanadura	Santa María	1 Kg.	1,82
Canela en rama	Santa María	1 Kg.	26,33
Canguil	Santa María	1 Kg.	1,66

LISTA DE COMPRAS



PRODUCTO	PROVEEDOR	CANTIDAD	COSTO
Chocolate de ambato	Santa María	1 Kg.	7,02
Chocolate en polvo	Santa María	1 Kg.	6,70
Clavo de olor	Santa María	1 Kg.	24,30
Coco rallado	Santa María	1 Kg.	9,05
Comino	Santa María	1 Kg.	4,80
Cuero reventado	Santa María	1 Kg.	16,66
Cubo maggi	Santa María	1 Kg.	10,00
Esencia de vainilla	Santa María	1 Lt.	3,79
Espaguetis	Santa María	1 Kg.	1,97
Fréjol negro	Santa María	1 Kg.	2,58
Fideo lazo	Santa María	1 Kg.	1,47
Fideo macarrón	Santa María	1 Kg.	2,30
Galletas de dulce	Santa María	1 Kg.	3,52
Galletas de sal	Santa María	1 Kg.	3,65
Harina de haba	Santa María	1 Kg.	1,64
Harina de maíz	Santa María	1 Kg.	1,26
Harina de trigo	Santa María	1 Kg.	1,58
Hoja de laurel	Santa María	1 Kg.	10,00
Huevos	Santa María	Und.	0,13
Lenteja	Santa María	1 Kg.	1,41
Machica	Santa María	1 Kg.	1,50
Maicena	Santa María	1 Kg.	3,80
Maíz para tostado	Santa María	1 Kg.	2,11
Maní	Santa María	1 Kg.	2,77
Maní en pasta	Santa María	1 Kg.	5,80
Manteca de chancho	Santa María	1 Kg.	2,67
Mote	Santa María	1 Kg.	2,48
Mayonesa	Santa María	1 Kg.	5,32
Morocho partido	Santa María	1 Kg.	1,20
Mostaza	Santa María	1 Kg.	3,12

LISTA DE COMPRAS



PRODUCTO	PROVEEDOR	CANTIDAD	COSTO
Panela	Santa María	1 Kg.	1,59
Pasas	Santa María	1 Kg.	5,36
Pimienta	Santa María	1 Kg.	3,85
Pimienta dulce	Santa María	1 Kg.	11,07
Polvo de hornear	Santa María	1 Kg.	9,83
Quinoa	Santa María	1 Kg.	4,98
Sal	Santa María	1 Kg.	0,41
Salsa china	Santa María	1 Lt.	3,61
Salsa de tomate	Santa María	1 Kg.	2,30
Salsa de soya	Santa María	1 Lt.	6,20
Tallarín	Santa María	1 Kg.	1,35
Vino Blanco	Santa María	1 Lt.	5,40
CARNES, MARISCOS Y EMBUTIDOS			
Atún	Santa María	1 Kg.	8,50
Camarones	Santa María	1 Kg.	6,50
Carne de cerdo	Santa María	1 Kg.	5,40
Carne de res	Santa María	1 Kg.	4,89
Carne molida	Santa María	1 Kg.	5,19
Chorizo	Santa María	1 Kg.	9,50
Chuleta de cerdo	Santa María	1 Kg.	7,99
Cuero de chancho	Santa María	1 Kg.	3,97
Costilla de res	Santa María	1 Kg.	3,39
Corvina	Santa María	1 Kg.	11,90
Dorado	Santa María	1 Kg.	15,06
Filete de pescado	Santa María	1 Kg.	6,14
Gallina	Santa María	1 Kg.	3,22
Guata	Santa María	1 Kg.	4,41
Menudencia de pollo	Santa María	1 Kg.	1,70
Pata de res	Santa María	1 Kg.	2,28
Pollo	Santa María	1 Kg.	3,10

Anexo 3.

MEGA SANTAMARIA S.A.
PROFORMA # 027585

Pág 1 de 2

Usuario HERRERA PANCI II WILSON FABIAN	Periodo 01-01-2013 al 31-12-2013	Emisión 28-JUN-2013	Hora 11:24:17
Nombre Cliente: AUCAPIÑA GUANOLUISA ANA GABRIELA	Teléfono: 3182660		
Identificación: 1725475295	Código Interno: 000216		
Dirección: CONOCOTO ALTO	Fecha Proforma: 28/06/2013		
Sucursal: VILLA FLORA	Fecha Vencimiento: 06/07/2013		
Observaciones:	Total Proforma: 118.81		

DETALLE

Código Barras	Nombre	Unid.	Cant.	Peso	Total	Precio Venta	Total
7861008910059	LEVAPAN POLVO DE HORNEAR 120 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.1706	1.10 I
7861000248310	CARLO PALMITO ENTERO FUNDA 250 GR.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.8214	1.82 I
7861000100656	SUPERFINO ESENCIA DE VAINILLA 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.8661	1.87 I
0410660101252	LA ESPAÑOLA ACE DE OLIVA REFINA BOT 250 ML	Un.	1.00	1.00	1.00	2.6518	2.65 I
7861007361753	MC CORMICK SLS CHINA DE SOYA FSCO 150 CC	Un.	1.00	1.00	1.00	0.9286	0.93 I
7861021206081	SABORA AJO BOTELLA PET 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.2768	1.28 I
7861001722826	ALEGOL ACEITE 900 cc	Un.	1.00	1.00	1.00	1.9300	1.93
7862101142514	CONDIMENSA SALSA CHINA 130 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.4732	0.47 I
7861115000285	CARMEN ROSS COCO RALLADO 200 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.8125	1.81 I
7861169095060	SANTA MARIA FIDEO LAZO CANASTA 400 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.5900	0.59
7861001403428	BONELLA MARGARINA VITAL 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	2.0300	2.03
20042	GRANOS DEL CAMPO MOROCHO PARTIDO Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.2000	1.20
20028	GRANOS DEL CAMPO ARROZ DE CEBADA Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.1300	1.13
20022	GRANOS DEL CAMPO HARINA DE ARVEJA Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.1400	1.14
7861114400406	GRANOS DEL CAMPO HARINA DE HABA 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.8200	0.82
7861023500020	BB HARINA 1 Kg.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.5800	1.58
7861034000328	IRIS COLADITA S/MANZANA 400 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.0200	1.02
7861015103352	GUSTADINA SLS DE TOMATE DOY PAC 1000 GR	Un.	1.00	1.00	1.00	2.3036	2.30 I
7861001267778	NESTLE MAGGI MOSTAZA DOY PACK 550 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.7232	1.72 I
7861091155689	NESTLE P.B. GALLETAS SAL FUNDA 400 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.4643	1.46 I
7861091155696	NESTLE P.B. GALLETAS VAINILLA FUNDA 400 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.4107	1.41 I
458	GRANOS DEL CAMPO QUINUA Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	4.9800	4.98
7861114400345	GRANOS DEL CAMPO FREJOL NEGRO 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.2900	1.29
425	GRANOS DEL CAMPO COMINO MOLIDO Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	4.8000	4.80
20026	BOLONIA TALLARIN GLUTENADO Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.3500	1.35
20040	GRANOS DEL CAMPO MANI Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	2.7700	2.77
20006	GRANOS DEL CAMPO AVENA Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.2300	1.23
7861114400444	GRANOS DEL CAMPO MACHICA 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.7500	0.75
454	GRANOS DEL CAMPO PIMIENTA NEGRA MOLIDA Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	3.8500	3.85
472	GRANOS DEL CAMPO CLAVO DE OLOR Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	24.3000	24.30
20036	GRANOS DEL CAMPO LENTEJA Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.4100	1.41
7861063601363	MODERNA MIGA DE PAN 500 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.9100	0.91
20038	GRANOS DEL CAMPO MOTE Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	2.4800	2.48
7861057500010	CRIS-SAL SAL DE MESA 1 Kg.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.4100	0.41
7861034000175	IRIS MAICENA FUNDA 200 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.7600	0.76
424	GRANOS DEL CAMPO COMINO FN GRANO Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	5.7200	5.72
7861001217148	NESTLE MAGGI CALDO DE GALLINA 88 Gr X 8 UN.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.8839	0.88 I
20008	GRANOS DEL CAMPO CANGUIL Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	1.6600	1.66
20010	GRANOS DEL CAMPO MAIZ Kg.	Kg.	1.00	1.00	1.00	2.1100	2.11
7861114402257	GRANOS DEL CAMPO PASAS 250 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.3400	1.34
7061114402998	GRANOS DEL CAMPO ANIS CHICO 30 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.3400	0.34
7861114400246	GRANOS DEL CAMPO LAUREL EN HOJA 25 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.2500	0.25
7861114400629	GRANOS DEL CAMPO OREGANO EN HOJA SOBRE 56 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.5500	0.55
7861000125161	TUNGURAHUA CHOC AMBATO REDONDO 400 GR	Un.	1.00	1.00	1.00	2.8100	2.81
7861037300135	AROMA NATURAL CANELA EN RAMA 30 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.7900	0.79
7861114402134	GRANOS DEL CAMPO PIMIENTA DE DULCE 56 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.6200	0.62
7861022901101	GUSTADINA ARROZ 2 Kg.	Un.	1.00	1.00	1.00	2.4600	2.46
7861169095282	SANTA MARIA AZUCAR BLANCA 2 Kg.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.7800	1.78
7861026001302	TOSCANA FIDEO MACARRON #3 400 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.9200	0.92
7861114402295	GRANOS DEL CAMPO PANELA CUADRADA 495 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.7900	0.79

**MEGA SANTAMARIA S.A.
PROFORMA # 027585**

Pág 2 de 2

Código Barras	Nombre	Unid.	Cant.	Peso	Total	Precio Venta	Total
7861026001012	TOSCANA TALLARIN SPAGUETTI 400 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	0.7900	0.79
722008000294	VAN CAMPS ATUN EN ACE LOMITOS T/L 950 GR	Un.	1.00	1.00	1.00	8.0800	8.08
7861001923124	SNOB FREJOL ROJO 425 Gr.	Un.	1.00	1.00	1.00	1.2321	1.23
7861002559193	PALMA DE ORO ACE VEG C/ACH 500M PAG 1 LLE 2	Un.	1.00	1.00	1.00	1.5200	1.52
Subtotal							116.29
Tarifa 0%							95.26
Tarifa 12%							21.03
IVA 12%							2.52
Total							118.81
Reten. 0% Fuente							0.00
Reten. 0% IVA							0.00
Total a Pagar							118.81

Chochos 1,31

Elaborado Por
HERRERA PANCHI WILSON FABIAN



Autorizado Por
HERRERA PANCHI WILSON FABIAN

Entregado a
ANA AUCAPIÑA



NOTA: El tiempo de vigencia de la proforma es de 8 días.

Estimado Cliente, la transacción realizada generará DOS facturas. Si usted es agente de retención por favor traer DOS retenciones en blanco.



Anexo 4. Estandarización de los desayunos.

DESAYUNO 1																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 270 gr.					1.- Licuar la leche, el coco y el azúcar. 2.- Servir. 3.- Cocinar los huevos. 4.- Servir un vaso de batido con pan y un huevo.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	5,000	Coco fresco rallado	1,48	7,40													
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18													
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65													
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76													
und.	80	Huevos	0,13	10,40													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
COSTO TOTAL DE LA RECETA					33,38												
					CALORÍAS TOTALES: 48543,40 CALORÍAS POR PORCIÓN: 606,79												
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>4516,15</td> <td>56,45</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1181,10</td> <td>14,76</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>2861,60</td> <td>35,77</td> </tr> </tbody> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4516,15	56,45	PROTEÍNAS	1181,10	14,76	LÍPIDOS	2861,60	35,77
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	4516,15	56,45															
PROTEÍNAS	1181,10	14,76															
LÍPIDOS	2861,60	35,77															



DESAYUNO 2																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 240 gr.					1.- Cocinar el morocho en agua hasta que esté suave. Cernir y reservar. 2.- Hervir la leche con el azúcar y la canela, añadir el morocho cocido. 3.- Endulzar. 4.- Servir caliente, acompañado de galletas de sal y una porción de queso.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	2,000	Morocho quebrado	1,20	2,40													
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18													
gr.	1,250	Azúcar	0,89	1,11													
gr.	0,002	Canela en rama	26,33	0,05													
ml.	3,500	Agua	0,00	0,00													
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76													
gr.	2,400	Queso	5,40	12,96													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
COSTO TOTAL DE LA RECETA					30,46												
					CALORÍAS TOTALES: 33879,33 CALORÍAS POR PORCIÓN: 423,49												
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>4641,26</td> <td>58,01</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1046,97</td> <td>13,08</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>1236,26</td> <td>15,45</td> </tr> </tbody> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4641,26	58,01	PROTEÍNAS	1046,97	13,08	LÍPIDOS	1236,26	15,45
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	4641,26	58,01															
PROTEÍNAS	1046,97	13,08															
LÍPIDOS	1236,26	15,45															


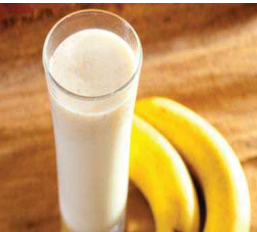
DESAYUNO 3																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 300 gr.					1.- Lavar el arroz y cocinar en agua hasta que quede soso.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Hervir la leche con la pimienta dulce, canela en rama y el azúcar.													
gr.	1,650	Arroz	1,23	2,03	3.- En el arroz incorporar la leche. Cocinar por 15 minutos.													
ml.	3,500	Agua	0,00	0,00	4.- Servir acompañado de pan y un huevo cocido.													
gr.	0,002	Pimienta dulce	11,07	0,02														
gr.	0,002	Canela en rama	26,33	0,05														
gr.	1,500	Azúcar	0,89	1,34														
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18														
und.	80	Pan	0,12	9,60														
und.	80	Huevos cocidos	0,13	10,40														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 36424,13 CALORÍAS POR PORCIÓN: 455,30													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>5894,31</td> <td>73,67</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1331,02</td> <td>16,63</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>835,86</td> <td>10,44</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	5894,31	73,67	PROTEÍNAS	1331,02	16,63	LÍPIDOS	835,86	10,44
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	5894,31	73,67																
PROTEÍNAS	1331,02	16,63																
LÍPIDOS	835,86	10,44																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				28,61														



DESAYUNO 4																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 240 gr.					1.- En una olla poner al fuego la leche, el azúcar, los clavos de olor y la canela hasta que de un hervor.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar el chocolate, batir constantemente hasta que se diluya y espese.													
gr.	2,000	Chocolate de Ambato	7,02	14,04	3.- Puede servirse así o se puede licuar para mejorar su textura y hacerlo más espumoso.													
gr.	1,750	Azúcar	0,89	1,56	4.- Al momento de servir se puede acompañar con queso y una porción de galletas.													
ml.	10,500	Leche	0,69	7,25														
gr.	0,002	Canela en rama	26,33	0,05														
gr.	0,002	Clavo de olor	24,30	0,05														
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76														
gr.	2,400	Queso	5,40	12,96														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 43080,32 CALORÍAS POR PORCIÓN: 538,50													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>4349,98</td> <td>54,37</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1284,09</td> <td>16,05</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>2282,66</td> <td>28,53</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4349,98	54,37	PROTEÍNAS	1284,09	16,05	LÍPIDOS	2282,66	28,53
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	4349,98	54,37																
PROTEÍNAS	1284,09	16,05																
LÍPIDOS	2282,66	28,53																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				44,66														



DESAYUNO 5																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 270 gr.					1.- Hervir el agua con la panela y la canela. 2.- Cuando llegue a ebullición, agregar la máchica disuelta en un poco de agua fría. 3.- Bajar la temperatura de la cocción y mezclar constantemente hasta obtener una textura espesa. 4.- Servir acompañado de una porción de galletas y un huevo cocido.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL														
gr.	1,800	Machica	1,50	2,70														
ml.	10,500	Agua	0,00	0,00														
gr.	1,800	Panela	1,59	2,86														
gr.	0,002	Canela	26,33	0,05														
gr.	2,400	Galleta de vainilla	3,52	8,45														
und.	80	Huevos cocidos	0,13	10,40														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
COSTO TOTAL DE LA RECETA					24,46													
					CALORÍAS TOTALES: 32096,93 CALORÍAS POR PORCIÓN: 401,21													
					<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">TOTALES (g)</td> <td style="text-align: center;">PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td style="text-align: right;">4729,11</td> <td style="text-align: right;">59,11</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td style="text-align: right;">894,67</td> <td style="text-align: right;">11,18</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td style="text-align: right;">1066,86</td> <td style="text-align: right;">13,33</td> </tr> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4729,11	59,11	PROTEÍNAS	894,67	11,18	LÍPIDOS	1066,86	13,33
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	4729,11	59,11																
PROTEÍNAS	894,67	11,18																
LÍPIDOS	1066,86	13,33																

DESAYUNO 6																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 240 gr.					1.- Licuar la mora, leche y el azúcar. Cernir. 2.- Servir acompañado de un pan.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL														
gr.	5,000	Mora	2,87	14,35														
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18														
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65														
und.	80	Pan	0,12	9,60														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
COSTO TOTAL DE LA RECETA					30,77													
					CALORÍAS TOTALES: 27329,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 341,62													
					<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">TOTALES (g)</td> <td style="text-align: center;">PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td style="text-align: right;">5328,00</td> <td style="text-align: right;">66,61</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td style="text-align: right;">720,50</td> <td style="text-align: right;">9,00</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td style="text-align: right;">348,00</td> <td style="text-align: right;">4,35</td> </tr> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	5328,00	66,61	PROTEÍNAS	720,50	9,00	LÍPIDOS	348,00	4,35
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	5328,00	66,61																
PROTEÍNAS	720,50	9,00																
LÍPIDOS	348,00	4,35																

DESAYUNO 7							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 210 gr.					1.- Licuar la frutilla, leche y el azúcar. Cernir. 2.- Servir con una porción de galletas.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	5,000	Frutilla	2,70	13,50			
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18			
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65			
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 25896,20 CALORÍAS POR PORCIÓN: 323,70		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	4200,95	52,51
					PROTEÍNAS	455,10	5,68
					LÍPIDOS	808,00	10,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA					29,08		


DESAYUNO 8							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 240 gr.					1.- Licuar el guineo, la leche y el azúcar. 2.- Servir acompañado de un pan.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	5,000	Guineo	0,69	3,45			
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18			
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65			
und.	80	Pan	0,12	9,60			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 29446,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 368,08		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	5913,95	73,92
					PROTEÍNAS	710,50	8,88
					LÍPIDOS	328,00	4,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA					19,87		

DESAYUNO 9																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 210 gr.					1.- Picar el guineo. 2.- Servir el yogurt junto con el guineo picado y una porción de galletas de sal.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
ml.	8,000	Yogurt natural	4,00	32,00													
gr.	6,400	Guineo	0,69	4,42													
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
COSTO TOTAL DE LA RECETA					45,18												
CALORÍAS TOTALES: 23452,80																	
CALORÍAS POR PORCIÓN: 293,16																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>3613,60</td> <td>45,17</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>593,60</td> <td>7,42</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>736,00</td> <td>9,20</td> </tr> </tbody> </table>						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	3613,60	45,17	PROTEÍNAS	593,60	7,42	LÍPIDOS	736,00	9,20	
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	3613,60	45,17															
PROTEÍNAS	593,60	7,42															
LÍPIDOS	736,00	9,20															



DESAYUNO 10																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 240 gr.					1.- Hervir el agua, con las naranjillas, canela y la piña. 2.- Licuar el agua con las naranjillas, la piña, cernir y regresar al fuego. 3.- Agregar la avena y azúcar. Cocinar 4.- Cernir, servir una taza de avena con un pan.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	0,600	Avena	1,23	0,74													
gr.	2,200	Naranjilla	1,60	3,52													
gr.	0,400	Piña	0,86	0,34													
gr.	0,003	Canela en rama	26,33	0,08													
ml.	10,000	Agua	0,00	0,00													
gr.	1,500	Azúcar	0,89	1,34													
und.	80	Pan	0,12	9,60													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
COSTO TOTAL DE LA RECETA					15,62												
CALORÍAS TOTALES: 21923,59																	
CALORÍAS POR PORCIÓN: 274,04																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>4672,66</td> <td>58,40</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>513,71</td> <td>6,42</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>130,89</td> <td>1,63</td> </tr> </tbody> </table>						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4672,66	58,40	PROTEÍNAS	513,71	6,42	LÍPIDOS	130,89	1,63	
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	4672,66	58,40															
PROTEÍNAS	513,71	6,42															
LÍPIDOS	130,89	1,63															

DESAYUNO 11					 Ministerio de Salud Ecuador
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 300 gr.					
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	1.- Poner a cocinar el agua. 2.- Licuar el plátano verde y agregar a la preparación anterior sin dejar de mezclar. 3.- Agregar el azúcar y la canela. 4.- Dejar cocinar hasta que se espese un poco. 5.- Servir una taza de colada de plátano acompañado de un pan y huevo cocido.
ml.	8,000	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,500	Azúcar	0,89	1,34	
gr.	4,500	Plátano verde	0,54	2,43	
gr.	0,003	Canela	26,33	0,08	
und.	80	Pan	0,12	9,60	
und.	80	Huevos cocidos	0,13	10,40	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL					
		CALORÍAS TOTALES:		33718,09	
		CALORÍAS POR PORCIÓN:		421,47	
		TOTALES (g)		PORCIÓN(g)	
		CARBOHIDRATOS	6013,96	75,17	
		PROTEÍNAS	1049,81	13,12	
		LÍPIDOS	606,99	7,58	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				23,84	







DESAYUNO 12					 Ministerio de Salud Ecuador
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 270 gr.					
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	1.- Poner a cocinar las manzanas en agua, hasta que estén suaves, retirar del fuego y dejar enfriar. 2.- Licuar las manzanas, cimir y llevar al fuego. 3.- Agregar el azúcar, la canela y la maicena, dejar cocinar hasta que se espese un poco. 4.- Servir una taza de colada de manzana acompañado de pan y queso.
ml.	8,000	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,500	Azúcar	0,89	1,34	
gr.	4,000	Manzana	2,38	9,52	
gr.	0,003	Canela	26,33	0,08	
gr.	0,700	Maicena	3,80	2,66	
und.	80	Pan	0,12	9,60	
gr.	2,400	Queso	5,40	12,96	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL					
		CALORÍAS TOTALES:		28849,49	
		CALORÍAS POR PORCIÓN:		360,61	
		TOTALES (g)		PORCIÓN(g)	
		CARBOHIDRATOS	5337,16	66,71	
		PROTEÍNAS	887,01	11,08	
		LÍPIDOS	439,19	5,48	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				36,15	







DESAYUNO 13							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 210 gr.					1.- Porcionar el yogurt en vasos para cada niño. 2.- Servir acompañado de galletas.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
ml.	14,400	Yogurt de fresa	1,35	19,44			
gr.	2,400	Galletas de vainilla	3,52	8,45			
COSTO TOTAL DE LA RECETA					27,89		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 20275,20 CALORÍAS POR PORCIÓN: 253,44		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2836,80	35,46
					PROTEÍNAS	720,00	9,00
					LÍPIDOS	672,00	8,40


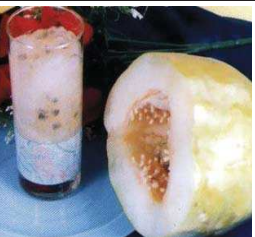
DESAYUNO 14							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 300 gr.					1.- Porcionar la leche en vasos para cada niño. 2.- Servir acompañado de pan y huevo cocido.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
ml.	14,400	Leche	0,69	9,94			
und.	80	Pan	0,12	9,60			
und.	80	Huevo cocido	0,13	10,40			
COSTO TOTAL DE LA RECETA					29,94		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 28089,60 CALORÍAS POR PORCIÓN: 351,12		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	3264,00	40,80
					PROTEÍNAS	1425,60	17,82
					LÍPIDOS	1036,80	12,96



DESAYUNO 15									
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO				
Peso por porción: 270 gr.					1.- Licuar la leche, el taxo y el azúcar. Cernir.				
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Servir acompañado de galletas y un huevo cocido.				
gr.	5,000	Taxo	1,70	8,50					
ml.	7,500	Leche	0,69	5,18					
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65					
gr.	2,400	Galletas de vainilla	3,52	8,45					
und.	80	Huevos cocidos	0,13	10,40					
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL				
					CALORÍAS TOTALES:		32801,80		
					CALORÍAS POR PORCIÓN:		410,02		
					TOTALES (g)			PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	4403,15	55,03		
					PROTEÍNAS	1050,50	13,13		
					LÍPIDOS	1220,80	15,26		
COSTO TOTAL DE LA RECETA				34,17					

DESAYUNO 16									
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO				
Peso por porción: 280 gr.					1.- Porcionar el yogurt en vasos para cada niño.				
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Servir con una porción de coniflakes y un huevo cocido.				
ml.	14,400	Yogurt de mora	1,35	19,44					
gr.	3,200	Coniflakes	9,61	30,75					
und.	80	Huevos cocidos	0,13	10,40					
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL				
					CALORÍAS TOTALES:		30193,60		
					CALORÍAS POR PORCIÓN:		377,42		
					TOTALES (g)			PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	4198,40	52,48		
PROTEÍNAS	1222,40	15,28							
LÍPIDOS	945,60	11,82							
COSTO TOTAL DE LA RECETA				60,59					


DESAYUNO 17						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 210 gr.					1.- Picar las frutillas.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Servir el yogurt junto con las frutillas picadas y una porción de galletas de sal.	
ml.	8,000	Yogurt natural	4,00	32,00		
gr.	6,400	Frutillas	2,70	17,28		
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 19408,00	
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 242,60	
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2634,40 32,93
					PROTEÍNAS	561,60 7,02
					LÍPIDOS	736,00 9,20
COSTO TOTAL DE LA RECETA				58,04		



DESAYUNO 18						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 240 gr.					1.- Pelar la fruta, licuar la papaya y el azúcar con agua.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Servir acompañado de una porción de galletas y un pedazo de queso.	
gr.	5,000	Papaya	1,75	8,75		
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00		
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65		
gr.	2,400	Galletas de sal	3,65	8,76		
gr.	2,400	Queso	5,40	12,96		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 26481,70	
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 331,02	
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	3893,45 48,66
					PROTEÍNAS	666,20 8,32
					LÍPIDOS	915,90 11,44
COSTO TOTAL DE LA RECETA				32,12		



DESAYUNO 19					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 270 gr.					1.- Lavar y pelar la fruta, partirla y sacarle las pepas.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Licuar la pulpa de la fruta, las pepas, el azúcar y el agua.
gr.	5,000	Badea	1,30	6,50	3.- Cernir el jugo.
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	4.- Hacer un sandwich de queso, poner en la sandwichera hasta que el queso se derrita.
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00	5.- Servir el vaso de jugo acompañado de un sandwich de queso.
und.	80	Pan	0,12	9,60	
gr.	2,400	Queso	5,40	12,96	
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL
					CALORÍAS TOTALES: 27160,30
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 339,50
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS 4881,45 61,01
					PROTEÍNAS 916,60 11,45
					LÍPIDOS 440,90 5,51
COSTO TOTAL DE LA RECETA				30,71	



DESAYUNO 20					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 270 gr.					1.- Pelar la fruta, retirar las pepas.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Licuar todos los ingredientes. Cernir
gr.	5,000	Melón	1,81	9,05	3.- Servir acompañado de una porción de galletas y un huevo cocido.
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	
gr.	2,400	Galletas de vainilla	3,52	8,45	
und.	80	Huevos cocidos	0,13	10,40	
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL
					CALORÍAS TOTALES: 27719,30
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 346,49
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS 3930,65 49,13
					PROTEÍNAS 798,00 9,97
					LÍPIDOS 978,30 12,22
COSTO TOTAL DE LA RECETA				29,54	


Anexo 5. Estandarización de los refrigerios.



CHOCLO CON QUESO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 75 gr.					1.- Cocinar los choclos enteros en agua con sal hasta que estén cocidos.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Servir caliente acompañado de queso y sal.		
gr.	3,200	Choclo	2,22	7,10			
gr.	2,400	Queso	5,40	12,96			
ml.	3,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,400	Sal	0,41	0,16			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 9720,00		CALORÍAS POR PORCIÓN: 121,50
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	997,60	12,47
					PROTEÍNAS	572,00	7,15
					LÍPIDOS	382,40	4,78
COSTO TOTAL DE LA RECETA					20,23		



CEVICHE DE CHOCHOS CON CANGUIL Y CHIFLES							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 80 gr.					1.- Encurtir la cebolla con el jugo de limón, aceite y sal. Dejar reposar por 30 minutos.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Incorporar el resto de los ingredientes a la preparación anterior.		
gr.	1,600	Chochos lavados y pelados	1,74	2,78	3.- Rectificar el sabor con sal y pimienta		
gr.	1,300	Cebolla paiteña, juliana	1,06	1,38	4.- Servir acompañado de maíz tostado y chifles.		
gr.	1,500	Tomate riñón licuado	1,30	1,95			
ml.	0,360	Naranja (jugo)	0,77	0,28			
ml.	0,720	Limón (jugo)	0,54	0,39			
ml.	0,270	Salsa de tomate	2,30	0,62			
ml.	0,090	Aceite	2,14	0,19			
gr.	0,100	Cilantro finamente picado	1,51	0,15			
gr.	0,110	Sal	0,41	0,05			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,160	Canguil	1,66	0,27			
gr.	0,100	Plátano verde	0,54	0,05			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 6380,93		CALORÍAS POR PORCIÓN: 79,76
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	620,09	7,75
					PROTEÍNAS	356,46	4,45
					LÍPIDOS	274,97	3,43
COSTO TOTAL DE LA RECETA					8,42		



CEVICHE DE PALMITO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 60 gr.					1.- Mezclar la cebolla paitaña, el jugo de naranja y el jugo de limón. Dejar reposar por 10 minutos. 2.- Añadir a la preparación el palmito, los pimientos y el tomate riñón. Mezclar. 3.- Incorporar el aceite y el cilantro, mezclar. 4.- Rectificar el sabor. 5.- Al momento de servir se puede acompañar con tostado y canguil.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
ml.	0,540	Limón (jugo)	0,54	0,29			
ml.	0,120	Aceite vegetal	2,14	0,26			
gr.	0,560	Tomate riñón sin cáscara	1,30	0,73			
ml.	0,280	Naranja (jugo)	0,77	0,22			
gr.	1,550	Palmito laminado	8,28	12,83			
gr.	0,380	Cebolla paitaña, juliana	1,06	0,40			
gr.	0,300	Pimiento rojo, brunoise	2,70	0,81			
gr.	0,300	Pimiento verde, brunoise	1,31	0,39			
gr.	0,100	Cilantro finamente picado	1,51	0,15			
gr.	0,120	Sal	0,41	0,05			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,240	Canguil	1,66	0,40			
gr.	0,200	Maíz tostado	2,11	0,42			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL							
					CALORÍAS TOTALES:	4521,44	
					CALORÍAS POR PORCIÓN:	56,51	
						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS	611,82	7,64
					PROTEÍNAS	142,07	1,77
LÍPIDOS	167,32	2,09					
COSTO TOTAL DE LA RECETA				17,26			



HIGOS CON QUESO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 139 gr.					1.- Cortar la parte más delgada del higo en forma de cruz y remojar por un día. 2.- Exprimir cada higo antes de cocinar. 3.- Cocinar con la panela, agua y canela. 4.- Dejar en el fuego hasta que los higos estén suaves y la miel se espese. 5.- Servir acompañado de queso fresco.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	3,200	Higos verdes	1,35	4,32			
gr.	2,750	Panela	1,59	4,37			
ml.	2,750	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,020	Canela en rama	26,33	0,53			
gr.	2,400	Queso fresco	5,40	12,96			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL							
					CALORÍAS TOTALES:	16900,79	
					CALORÍAS POR PORCIÓN:	211,25	
						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS	2876,11	35,95
					PROTEÍNAS	525,27	6,56
LÍPIDOS	366,13	4,57					
COSTO TOTAL DE LA RECETA				22,18			



DULCE DE GUINEO																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 42 gr.					1.- Majar los plátanos y poner en una olla con azúcar. Cocinar.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar la mantequilla y la harina. Incorporar bien todos los ingredientes.												
gr.	2,300	Plátano seda	0,69	1,59	3.- Cocinar hasta que la preparación espese.												
gr.	0,600	Azúcar	0,89	0,53	4.- Dejar enfriar. Hacer bolitas y cubrirlas con azúcar.												
gr.	0,300	Mantequilla	8,68	2,60													
gr.	0,150	Harina de trigo	1,58	0,24													
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
COSTO TOTAL DE LA RECETA				4,96													
				CALORÍAS TOTALES: 7736,55 CALORÍAS POR PORCIÓN: 90,70													
				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1282,05</td> <td>16,02</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>49,65</td> <td>0,62</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>267,75</td> <td>3,34</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1282,05	16,02	PROTEÍNAS	49,65	0,62	LÍPIDOS	267,75	3,34
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	1282,05	16,02															
PROTEÍNAS	49,65	0,62															
LÍPIDOS	267,75	3,34															



TORTA DE MADURO																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 47 gr.					1.- Cocinar los plátanos maduros en agua con un poco de azúcar, la canela y el clavo de olor.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Retirar los plátanos maduros de la cocción y majar.												
gr.	2,250	Plátano maduro sin cáscara	0,54	1,22	3.- En el maduro majado incorporar la mantequilla, el queso, los huevos, las pasas y el azúcar.												
gr.	0,300	Mantequilla	8,68	2,60	4.- Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.												
und.	5	Huevos	0,13	0,65	5.- Hornear por 45 minutos a 180 °C.												
gr.	0,500	Queso	5,40	2,70													
gr.	0,100	Pasas	5,36	0,54													
gr.	0,300	Azúcar	0,89	0,27													
gr.	0,010	Sal	0,41	0,00													
gr.	0,004	Canela en rama	26,33	0,11													
gr.	0,004	Clavo de olor	24,30	0,10													
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
COSTO TOTAL DE LA RECETA				8,18													
				CALORÍAS TOTALES: 8951,54 CALORÍAS POR PORCIÓN: 111,89													
				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1239,82</td> <td>15,49</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>162,00</td> <td>2,02</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>371,58</td> <td>4,64</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1239,82	15,49	PROTEÍNAS	162,00	2,02	LÍPIDOS	371,58	4,64
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	1239,82	15,49															
PROTEÍNAS	162,00	2,02															
LÍPIDOS	371,58	4,64															



DULCE DE SAMBO						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 47 gr.					1.- Hacer una miel con el agua, panela, canela y hojas de naranja. 2.- Agregar a la preparación el sambo cortado en cubos pequeños. Dejar cocinar hasta que el sambo empiece a deshacerse. 3.- Servir.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL		
gr.	1,500	Sambo maduro, pelado	1,22	1,83		
gr.	0,750	Azúcar	0,89	0,67		
gr.	0,003	Rama de canela	26,33	0,08		
ml.	0,750	Agua	0,00	0,00		
ml.	0,750	Jugo de naranja	0,77	0,58		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL						
					CALORÍAS TOTALES: 4838,14 CALORÍAS POR PORCIÓN: 60,47	
		TOTALES (g)		PORCIÓN(g)		
CARBOHIDRATOS						11,73
PROTEÍNAS						0,15
LÍPIDOS					1,43	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				3,15		



FRUTILLAS						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 30 gr.					1.- Lavar las frutillas. 2.- Servir.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL		
gr.	2,400	Frutilla	2,70	6,48		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL						
					CALORÍAS TOTALES: 1053,60 CALORÍAS POR PORCIÓN: 13,17	
		TOTALES (g)		PORCIÓN(g)		
CARBOHIDRATOS						2,88
PROTEÍNAS						0,21
LÍPIDOS					0,09	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				6,48		



MANZANA PICADA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 60 gr.					1.- Lavar las manzanas.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Picar en cubos pequeños.													
gr.	4,800	Manzana	2,38	11,42	3.- Servir.													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL CALORÍAS TOTALES: 3043,20 CALORÍAS POR PORCIÓN: 38,04 <table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">TOTALES (g)</td> <td style="text-align: center;">PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td style="text-align: center;">724,80</td> <td style="text-align: center;">9,06</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td style="text-align: center;">14,40</td> <td style="text-align: center;">0,18</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td style="text-align: center;">9,60</td> <td style="text-align: center;">0,12</td> </tr> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	724,80	9,06	PROTEÍNAS	14,40	0,18	LÍPIDOS	9,60	0,12
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	724,80	9,06																
PROTEÍNAS	14,40	0,18																
LÍPIDOS	9,60	0,12																
COSTO TOTAL DE LA RECETA					11,42													



PERA PICADA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 60 gr.					1.- Lavar las peras.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Picar en cubos pequeños.													
gr.	4,800	Pera	2,36	11,33	3.- Servir.													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL CALORÍAS TOTALES: 2678,40 CALORÍAS POR PORCIÓN: 33,48 <table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">TOTALES (g)</td> <td style="text-align: center;">PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td style="text-align: center;">619,20</td> <td style="text-align: center;">7,74</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td style="text-align: center;">28,80</td> <td style="text-align: center;">0,36</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td style="text-align: center;">9,60</td> <td style="text-align: center;">0,12</td> </tr> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	619,20	7,74	PROTEÍNAS	28,80	0,36	LÍPIDOS	9,60	0,12
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	619,20	7,74																
PROTEÍNAS	28,80	0,36																
LÍPIDOS	9,60	0,12																
COSTO TOTAL DE LA RECETA					11,33													



SANDÍA PICADA																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 70 gr.					1.- Lavar la sandía.												
					2.- Pelar y picar en cubos pequeños.												
					3.- Servir.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	5,600	Sandía	0,74	4,14													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
					CALORÍAS TOTALES: 1484,00												
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 18,55												
					<table border="0"> <tr> <td></td> <td>TOTALES (g)</td> <td>PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>319,20</td> <td>3,99</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>39,20</td> <td>0,49</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>5,60</td> <td>0,07</td> </tr> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	319,20	3,99	PROTEÍNAS	39,20	0,49	LÍPIDOS	5,60	0,07
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	319,20	3,99															
PROTEÍNAS	39,20	0,49															
LÍPIDOS	5,60	0,07															
COSTO TOTAL DE LA RECETA				4,14													



PAPAYA PICADA																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 80 gr.					1.- Lavar la papaya.												
					2.- Pelar y picar en cubos medianos.												
					3.- Servir												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	6,400	Papaya	1,75	11,20													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
					CALORÍAS TOTALES: 2566,40												
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 32,08												
					<table border="0"> <tr> <td></td> <td>TOTALES (g)</td> <td>PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>595,20</td> <td>7,44</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>32,00</td> <td>0,40</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>6,40</td> <td>0,08</td> </tr> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	595,20	7,44	PROTEÍNAS	32,00	0,40	LÍPIDOS	6,40	0,08
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	595,20	7,44															
PROTEÍNAS	32,00	0,40															
LÍPIDOS	6,40	0,08															
COSTO TOTAL DE LA RECETA				11,20													

UVAS																																																																																																																																							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO																																																																																																																																		
Peso por porción: 40 gr.					1.- Lavar las uvas.																																																																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>UND.</th> <th>CANT.</th> <th>INGREDIENTES</th> <th>COSTO KILO</th> <th>COSTO TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>gr.</td> <td>3,200</td> <td>Uvas</td> <td>3,50</td> <td>11,20</td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>					UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	gr.	3,200	Uvas	3,50	11,20																																																																																																																									2.- Porcionar y servir.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL																																																																																																																																			
gr.	3,200	Uvas	3,50	11,20																																																																																																																																			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL																																																																																																																																		
CALORÍAS TOTALES: 2524,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 31,56																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>579,20</td> <td>7,24</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>16,00</td> <td>0,20</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>16,00</td> <td>0,20</td> </tr> </tbody> </table>						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	579,20	7,24	PROTEÍNAS	16,00	0,20	LÍPIDOS	16,00	0,20																																																																																																																							
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																																																																																																																																					
CARBOHIDRATOS	579,20	7,24																																																																																																																																					
PROTEÍNAS	16,00	0,20																																																																																																																																					
LÍPIDOS	16,00	0,20																																																																																																																																					
COSTO TOTAL DE LA RECETA				11,20																																																																																																																																			



PIÑA PICADA																																																																																																																																							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO																																																																																																																																		
Peso por porción: 40 gr.					1.- Lavar la piña.																																																																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>UND.</th> <th>CANT.</th> <th>INGREDIENTES</th> <th>COSTO KILO</th> <th>COSTO TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>gr.</td> <td>3,200</td> <td>Piña</td> <td>0,86</td> <td>2,75</td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>					UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	gr.	3,200	Piña	0,86	2,75																																																																																																																									2.- Pelar y picar en cubos pequeños. 3.- Servir.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL																																																																																																																																			
gr.	3,200	Piña	0,86	2,75																																																																																																																																			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL																																																																																																																																		
CALORÍAS TOTALES: 1820,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 22,76																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>435,20</td> <td>5,44</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>12,80</td> <td>0,16</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>3,20</td> <td>0,04</td> </tr> </tbody> </table>						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	435,20	5,44	PROTEÍNAS	12,80	0,16	LÍPIDOS	3,20	0,04																																																																																																																							
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																																																																																																																																					
CARBOHIDRATOS	435,20	5,44																																																																																																																																					
PROTEÍNAS	12,80	0,16																																																																																																																																					
LÍPIDOS	3,20	0,04																																																																																																																																					
COSTO TOTAL DE LA RECETA				2,75																																																																																																																																			

PASTEL DE CHOCOLATE																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 46 gr.					1.- Poner en un tazón la mantequilla con el azúcar y batir hasta que este muy cremoso y el azúcar haya desaparecido completamente, agregar él harina con los huevos y seguir batiendo para luego agregar el royal y la leche sin dejar de batir.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar el chocolate en polvo y la esencia de vainilla.													
gr.	0,500	Mantequilla	8,68	4,34	3.- Batir hasta tener una preparación cremosa y suave.													
gr.	0,500	Azúcar	0,89	0,45	4.- Precalentar el horno.													
gr.	0,020	Royal	9,83	0,20	5.- Enharinar el molde, añadir la preparación anterior y agregar las pasas.													
ml.	0,030	Esencia de vainilla	3,79	0,11	6.- Poner en el horno a 200°C por 40 minutos.													
gr.	0,090	Pasas	5,36	0,48														
ml.	0,750	Leche	0,69	0,52														
gr.	1,000	Harina	1,58	1,58														
und.	5	Huevos	0,13	0,65														
gr.	0,500	Chocolate en polvo	6,70	3,35														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 12737,47 CALORÍAS POR PORCIÓN: 159,21													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1783,13</td> <td>22,28</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>203,49</td> <td>2,54</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>532,33</td> <td>6,65</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1783,13	22,28	PROTEÍNAS	203,49	2,54	LÍPIDOS	532,33	6,65
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	1783,13	22,28																
PROTEÍNAS	203,49	2,54																
LÍPIDOS	532,33	6,65																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				11,68														

PRISTIÑOS																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 50 gr.					1.- Cernir la harina, la sal y el polvo de hornear; mezclar con la mantequilla hasta que la mezcla este arenosa.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar poco a poco el jugo de limón y el agua.													
gr.	1,000	Harina	1,58	1,58	3.- Amasar durante 10 minutos hasta obtener una masa elástica.													
gr.	0,010	Sal	0,41	0,00	4.- Cubrir la masa con film y dejar reposar de 30 minutos a 1 hora.													
gr.	0,010	Polv de hornear	9,83	0,10	5.- Extender con rodillo hasta que la masa tenga 3 milímetros de espesor y formar los pristiños cortando la masa en tiras de 2 cm de ancho e ir haciendo incisiones de 1/2 cm por cada lado.													
gr.	0,500	Mantequilla	8,68	4,34	6.- Cerrar formando un aro, freír los pristiños con aceite.													
ml.	0,002	Jugo de limón	0,54	0,00	7.- Hervir el agua con la panela, la canela y el jugo de limón hasta que tome consistencia de miel.													
ml.	0,250	Agua	0,00	0,00														
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61														
MIEL					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
gr.	0,700	Panela	1,59	1,11	CALORÍAS TOTALES: 16760,85 CALORÍAS POR PORCIÓN: 209,51													
ml.	0,750	Agua	0,00	0,00	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1383,70</td> <td>17,29</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>114,90</td> <td>1,43</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>1196,26</td> <td>14,95</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1383,70	17,29	PROTEÍNAS	114,90	1,43	LÍPIDOS	1196,26	14,95
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	1383,70	17,29																
PROTEÍNAS	114,90	1,43																
LÍPIDOS	1196,26	14,95																
gr.	0,003	Canela	26,33	0,08														
ml.	0,020	Jugo de limón	0,54	0,01														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 16760,85 CALORÍAS POR PORCIÓN: 209,51													
COSTO TOTAL DE LA RECETA				8,83														



DULCE DE BABACO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 50 gr.					1.- Picar el babaco en cubos pequeños.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Poner una olla el agua, el babaco, el azúcar, el jugo de naranja, el jugo de limón y la rama de canela.													
ml.	0,700	Agua	0,00	0,00	3.- Cocinar todo hasta tener un almibar.													
gr.	2,000	Babaco pelado	1,56	3,12														
gr.	0,550	Azúcar	0,89	0,49														
ml.	0,700	Jugo de naranja	0,77	0,54														
ml.	0,060	Jugo de limón	0,54	0,03														
gr.	0,004	Rama de canela	26,33	0,11														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 3071,92 CALORÍAS POR PORCIÓN: 38,39													
					<table border="0"> <tr> <td></td> <td>TOTALES (g)</td> <td>PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>733,41</td> <td>9,16</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>25,59</td> <td>0,31</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>3,98</td> <td>0,04</td> </tr> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	733,41	9,16	PROTEÍNAS	25,59	0,31	LÍPIDOS	3,98	0,04
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	733,41	9,16																
PROTEÍNAS	25,59	0,31																
LÍPIDOS	3,98	0,04																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				4,29														



QUIMBOLITOS																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 52 gr.					1.- Separar las claras y las yemas.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Creinar la mantequilla con el azúcar y agregar poco a poco las yemas.													
gr.	2,000	Harina de maíz	1,26	2,52	3.- Mezclar la harina con el polvo de hornear y agregar a la mezcla anterior.													
gr.	8	Huevos	0,13	1,04	4.- Agregar el anís, las pasas, el queso rallado y añadir las claras batidas, mezclar de manera envolvente.													
gr.	0,500	Mantequilla	8,68	4,34	5.- Porcionar la masa en las hojas de achira y cerrar.													
gr.	0,500	Azúcar	0,89	0,45	6.- Cocinar al vapor por 35 minutos aproximadamente.													
gr.	0,015	Anís	11,33	0,17														
gr.	0,250	Pasas	5,36	1,34														
gr.	0,020	Polvo de hornear	9,83	0,20														
und.	80	Hojas de achira	0,03	2,40														
gr.	0,400	Queso fresco rallado	5,40	2,16														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 15646,67 CALORÍAS POR PORCIÓN: 195,58													
					<table border="0"> <tr> <td></td> <td>TOTALES (g)</td> <td>PORCIÓN(g)</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2179,42</td> <td>27,24</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>279,85</td> <td>3,49</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>645,51</td> <td>8,06</td> </tr> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2179,42	27,24	PROTEÍNAS	279,85	3,49	LÍPIDOS	645,51	8,06
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2179,42	27,24																
PROTEÍNAS	279,85	3,49																
LÍPIDOS	645,51	8,06																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				14,61														



EMPANADAS DE VIENTO						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 40 gr.					1.- Mezclar el harina, la sal, el polvo de hornear y cernir. Formar un volcán.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Mezclar la mantequilla y el agua.	
gr.	1,000	Harina de trigo	1,58	1,58	3.- Poner en el centro del volcán hecho de harina.	
gr.	0,004	Sal	0,41	0,00	4.- Amasar y formar una masa.	
gr.	0,004	Polvo de hornear	9,83	0,04	5.- Cubrir con film y dejar reposar 40 minutos.	
gr.	0,500	Mantequilla	8,68	4,34	6.- Hacer porciones de 40 gr.	
ml.	0,350	Agua	0,00	0,00	7.- Estirar con rodillo hasta tener discos delgados.	
gr.	0,300	Queso fresco rallado	5,40	1,62	8.- Poner el queso en el centro, cerrar bien la empanada y freir hasta que estén doradas.	
ml.	1,000	Aceite	2,14	2,14		
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
				CALORÍAS TOTALES: 17022,50		
				CALORÍAS POR PORCIÓN: 212,78		
				TOTALES (g)		PORCIÓN(g)
				CARBOHIDRATOS	749,50	9,36
				PROTEÍNAS	164,20	2,05
				LÍPIDOS	1485,30	18,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA				9,72		



BUÑELOS						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 40 gr.					1.- Mezclar las harinas, sal, polvo de hornear y azúcar.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Incorporar los huevos y batir.	
gr.	0,500	Harina de maíz	1,26	0,63	3.- Agregar gradualmente la leche y luego la mantequilla derretida junto con la sal. Mezclar hasta obtener una textura espesa.	
gr.	0,500	Harina de trigo	1,58	0,79	4.- Freír en el aceite caliente porcionando con una cuchara.	
gr.	0,030	Polvo de hornear	9,83	0,29	5.- Servir con un poco de azúcar.	
gr.	0,240	Azúcar	0,89	0,21		
gr.	4	Huevo batido	0,13	0,52		
ml.	0,600	Leche	0,69	0,41		
gr.	0,150	Mantequilla	8,68	1,30		
gr.	0,010	Sal	0,41	0,00		
ml.	1,000	Aceite	2,14	2,14		
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
				CALORÍAS TOTALES: 15455,23		
				CALORÍAS POR PORCIÓN: 193,19		
				TOTALES (g)		PORCIÓN(g)
				CARBOHIDRATOS	1016,24	12,70
				PROTEÍNAS	136,07	1,70
				LÍPIDOS	1205,11	15,06
COSTO TOTAL DE LA RECETA				6,31		



Anexo 6. Estandarización de las sopas.



SOPA DE POLLO CON ARROZ							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- En una olla, calentar el agua y añadir la zanahoria, ajo, apio y cebolla blanca.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Luego añadir el pollo y dejar que se cocine.		
gr.	1,000	Pollo	3,10	3,10	3.- Agregar el arroz y dejar que se cocine por 15 minutos, luego agregar las papas y dejar que se cocine por 15 minutos más.		
gr.	0,800	Papas, cubos pequeños	0,54	0,43	4.- Rectificar el sabor con sal y pimienta.		
gr.	0,650	Arroz	1,23	0,80	5.- Al momento de servir añadir cilantro.		
gr.	0,350	Zanahoria	0,81	0,28			
gr.	0,350	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,67			
gr.	0,070	Ajo molido	2,56	0,18			
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,350	Apio, brunoise	1,48	0,52			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 5757,48		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 71,96		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	904,59	11,30
					PROTEÍNAS	284,22	3,55
					LÍPIDOS	111,36	1,39
COSTO TOTAL DE LA RECETA					6,44		



SOPA DE LENTEJA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, ajo y aceite de achioté.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Rehogar las papas.		
gr.	0,900	Lentejas remojadas	1,41	1,27	3.- Agregar las lentejas y el agua. Cocinar.		
gr.	1,500	Papas, cubos medianos	0,54	0,81	4.- Rectificar el sabor con sal, comino y agregar la leche antes de retirar del fuego.		
gr.	0,270	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,51	5.- Servir acompañado de cilantro .		
gr.	0,090	Ajo molido	2,56	0,23			
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69			
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00			
ml.	0,180	Aceite de achioté	3,04	0,55			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Comino	4,80	0,38			
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35			
gr.	0,090	Cilantro finamente picado	1,51	0,14			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 4792,06		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 59,90		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	847,29	10,59
					PROTEÍNAS	196,96	2,46
					LÍPIDOS	68,34	0,85
COSTO TOTAL DE LA RECETA					4,96		



CREMA DE CHOCLO CON PAPA FÓSFORO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Licuar el choclo con la leche.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Hacer un refrito con mantequilla, cebolla paitaña, cebolla blanca y añadir el choclo licuado con leche, espesar con maicena.		
gr.	1,440	Choclo	2,22	3,20	3.- Agregar la crema de leche.		
gr.	0,240	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,46	4.- Dejar que hierva por unos 15 minutos.		
gr.	0,360	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	0,38	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.		
gr.	0,090	Maicena	3,80	0,34	6.- Al momento de servir agregar cilantro.		
ml.	0,500	Crema de leche	4,05	2,03			
ml.	2,000	Leche	0,69	1,38			
gr.	0,080	Cilantro	1,51	0,12			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,100	Mantequilla	8,68	0,87			
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,320	Papa, fina juliana	0,54	0,17			
ml.	0,090	Aceite	2,14	0,19			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 7773,60		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 97,17		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	755,05	9,43
					PROTEÍNAS	151,28	1,89
					LÍPIDOS	460,92	5,76
COSTO TOTAL DE LA RECETA				9,48			



SANCOCHO DE RES							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la manteca y las cebolla.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Añadir la yuca, el choclo, el verde y la carne.		
gr.	1,000	Carne de res	4,89	4,89	3.- Incorporar el agua y dejar cocinar hasta que la yuca esté suave.		
gr.	1,500	Plátano verde, porciones pequeñas	0,54	0,81	4.- Añadir el cilantro picado y la leche.		
gr.	0,060	Manteca de cerdo	2,67	0,16	5.- Rectificar sabores.		
gr.	0,120	Cebolla blanca finamente picada	1,90	0,23			
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12			
gr.	0,500	Yuca, porciones pequeñas	0,69	0,35			
gr.	0,180	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	0,19			
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,480	Choclo tierno, rondeles	1,34	0,64			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 6421,16		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 80,26		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	1039,34	12,99
					PROTEÍNAS	290,10	3,62
					LÍPIDOS	122,60	1,53
COSTO TOTAL DE LA RECETA				8,11			

CREMA DE APIO CON CANGUIL															
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO										
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito de cebolla perla hasta que se suavice, luego agregar el agua necesaria. 2.- Dejar hervir y agregar las papas y cuando estén suaves añadir el apio, mantener todo en el fuego unos minutos. 3.- Escurrir y licuar todo lo anterior con un poco de líquido. Reservar el resto del líquido. Luego unir el líquido con la preparación que se licuó, agregar la leche. 4.- Retirar del fuego y al momento de servir agregar el queso y el cilantro.										
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL											
gr.	2,000	Papas, cubos pequeños	0,54	1,08											
gr.	1,000	Apio, brunoise	1,48	1,48											
gr.	0,500	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,47											
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69											
gr.	0,240	Queso fresco	5,40	1,30											
ml.	0,040	Aceite de achiote	3,04	0,12											
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04											
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31											
gr.	0,080	Cilantro	1,51	0,12											
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00											
gr.	0,800	Canguil	1,66	1,328											
ml.	0,125	Aceite	2,14	0,27											
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL										
					CALORÍAS TOTALES: 8107,00 CALORÍAS POR PORCIÓN: 101,33		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1241,96</td> <td>15,52</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>227,56</td> <td>2,84</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>247,65</td> <td>3,09</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1241,96	15,52	PROTEÍNAS
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)													
CARBOHIDRATOS	1241,96	15,52													
PROTEÍNAS	227,56	2,84													
LÍPIDOS	247,65	3,09													
COSTO TOTAL DE LA RECETA				7,20											



SOPA DE BOLAS DE VERDE															
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO										
Peso por porción: 110 gr.					1.- Preparar un caldo de carne con un poco de aceite de achiote, poner en el caldo uno de los plátanos a cocer durante 15 minutos. Cuando el plátano esté cocido, retirar y reservar el caldo. Sofreír con el aceite de achiote, la cebolla, el maní, la carne, sal y pimienta. 2.- Rallar y amasar el otro plátano; agregar una cucharada de aceite y el plátano verde cocido y amasar. Formar unas bolitas con la masa y colocar un poco de la preparación anterior como relleno y un poco de huevo duro. Poner a hervir el caldo de carne con el choclo, la yuca, la col picada y dejar que se cuezan las verduras. 3.- Cuando la yuca esté suave, agregar las bolas de verde y dejar cocer por un par de minutos. Incorporar al caldo el sobrante del sofrito. 4.- Rectificar sabores con sal y pimienta. 5.- Al momento de servir poner cilantro.										
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL											
gr.	1,500	Plátano verde	0,54	0,81											
gr.	0,480	Came picada	4,89	2,35											
gr.	0,550	Choclo	1,34	0,74											
gr.	1,250	Yuca	0,69	0,86											
gr.	0,100	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,19											
gr.	0,150	Pasta de maní	5,80	0,87											
und.	5	Huevos duros	0,13	0,65											
gr.	0,150	Hoja de col	0,38	0,06											
ml.	0,090	Aceite de achiote	3,04	0,27											
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04											
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31											
gr.	0,080	Cilantro	1,51	0,12											
ml.	4,500	Agua	0,00	0,00											
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL										
					CALORÍAS TOTALES: 8189,47 CALORÍAS POR PORCIÓN: 102,36		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1388,78</td> <td>17,35</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>279,35</td> <td>3,71</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>160,55</td> <td>2,00</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1388,78	17,35	PROTEÍNAS
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)													
CARBOHIDRATOS	1388,78	17,35													
PROTEÍNAS	279,35	3,71													
LÍPIDOS	160,55	2,00													
COSTO TOTAL DE LA RECETA				7,26											


LOCRO DE PAPAS CON QUESO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120gr.					1.- Elaborar un refrito en aceite con la cebolla y el ajo.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Pelar las papas, cortar en cubos medianos y agregar a la preparación anterior.													
ml.	0,100	Aceite de achiote	3,04	0,30	3.- Agregar agua y dejar cocer hasta que las papas estén ligeramente desechas.													
gr.	0,360	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,68	4.- Agregar la leche y dejar cocinar por unos minutos.													
gr.	0,050	Ajo, brunoise	4,16	0,21	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.													
gr.	3,000	Papa chola	0,54	1,62	6.- Al momento de servir añadir el queso y el cilantro.													
gr.	1,000	Queso	5,40	5,40														
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69														
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,080	Cilantro	1,51	0,12														
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 6465,31 CALORÍAS POR PORCIÓN: 80,81													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>858,76</td> <td>10,73</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>322,17</td> <td>4,02</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>193,51</td> <td>2,41</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	858,76	10,73	PROTEÍNAS	322,17	4,02	LÍPIDOS	193,51	2,41
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	858,76	10,73																
PROTEÍNAS	322,17	4,02																
LÍPIDOS	193,51	2,41																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				9,37														



CREMA DE TOMATE CON PAPA FÓSFORO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, la zanahoria, hoja de laurel y el tomate. Agregar el agua.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Añadir las papas y dejar cocinar.													
gr.	0,380	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,36	3.- Licuar la preparación anterior, luego dejar cocinar durante 30 minutos.													
gr.	1,750	Tomate sin cáscara	1,30	2,28	4.- Adicionar la crema de leche y el cilantro													
gr.	0,380	Zanahoria amarilla, brunoise	0,81	0,31	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.													
ml.	4,500	Agua	0,00	0,00														
gr.	0,003	Hoja de laurel	10,00	0,03														
gr.	1,250	Papas, cubos medianos	0,54	0,68														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,100	Pimienta	3,85	0,39														
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12														
ml.	0,290	Crema de leche	4,05	1,17														
gr.	0,320	Papas, fina juliana	0,54	0,17														
ml.	0,090	Aceite	2,14	0,19														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 4717,91 CALORÍAS POR PORCIÓN: 58,97													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>586,01</td> <td>7,32</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>94,87</td> <td>1,18</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>221,59</td> <td>2,76</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	586,01	7,32	PROTEÍNAS	94,87	1,18	LÍPIDOS	221,59	2,76
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	586,01	7,32																
PROTEÍNAS	94,87	1,18																
LÍPIDOS	221,59	2,76																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				5,73														



SOPA DE MENUDENCIAS							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Poner a hervir en agua la menudencia, la cebolla, zanahoria, apio y el cubito maggi. Una vez que la menudencia esté lista agregar las papas y dejar cocer por unos minutos.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Rectificar sabores con sal y pimienta.		
gr.	1,500	Menudencias de pollo	1,70	2,55	3.- Al momento de servir añadir cilantro.		
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,300	Cebolla Blanca, brunoise	1,90	0,57			
gr.	0,450	Zanahoria, brunoise	0,81	0,36			
gr.	0,400	Apio, brunoise	1,48	0,59			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,090	Cubito maggi	10,00	0,90			
gr.	0,850	Papas, cubos medianos	0,54	0,46			
gr.	0,080	Cilantro picado finamente	1,51	0,12			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 3637,41		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 45,46		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	347,80	4,34
					PROTEÍNAS	328,07	4,10
					LÍPIDOS	103,77	1,29
COSTO TOTAL DE LA RECETA					5,90		



LOCRO DE ZAPALLO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla paitaña y ajo. Rehogar un poco y añadir el agua y la leche.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cuando el agua esté hirviendo, agregar los granos tiernos bien lavados y cuando estén suaves, añadir el zapallo y las papas picadas.		
gr.	2,000	Zapallo fresco	0,41	0,82	3.- Una vez que se ha cocido todo, aplastar un poco las papas y el zapallo.		
gr.	1,000	Papas	0,54	0,54	4.- Rectificar sabores.		
gr.	0,350	Fréjol tierno	3,00	1,05	5.- Al momento de servir agregar el queso, la cebolla blanca y cilantro.		
gr.	0,350	Arvejas tiernas	4,19	1,47			
gr.	0,250	Choclo desgranado	2,22	0,56			
gr.	0,450	Queso fresco	5,40	2,43			
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69			
gr.	0,120	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	0,13			
gr.	0,030	Ajo molido	2,56	0,08			
gr.	0,120	Cebolla blanca finamente picada	1,90	0,23			
ml.	0,060	Aceite de achiote	3,04	0,18			
gr.	0,080	Cilantro picado	1,51	0,12			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34			
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 5611,12		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 70,13		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	851,92	10,64
					PROTEÍNAS	261,06	3,26
					LÍPIDOS	128,80	1,61
COSTO TOTAL DE LA RECETA					8,97		


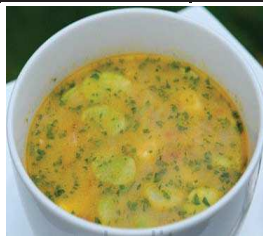
SOPA DE FIDEO LAZO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110gr.					1.- Hacer u refrito con la cebolla, sal, pimienta y un poco de achiote.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Añadir el agua y los fideos, cocinar hasta que los fideos estén suaves.		
gr.	0,650	Fideo lazo	1,47	0,96	3.- Agregar el queso y la leche.		
gr.	0,350	Cebolla blanca finamente picada	1,90	0,67	4.- Rectificar sabores.		
gr.	0,070	Manteca de cerdo	2,67	0,19	5.- Al momento de servir añadir cilantro.		
ml.	2,000	Leche	0,69	1,38			
ml.	4,700	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,700	Queso tierno rallado	5,40	3,78			
gr.	0,090	Cilantro finamente picado	1,51	0,14			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,100	Pimienta	3,85	0,39			
ml.	0,090	Aceite de achiote	3,04	0,27			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 6825,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 85,32		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	809,63	10,12
					PROTEÍNAS	308,31	3,85
					LÍPIDOS	261,56	3,26
COSTO TOTAL DE LA RECETA				7,80			



SOPA DE ARROZ DE CEBADA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Remojar el arroz de cebada durante un día.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cocinar en la misma agua que se remojó el arroz de cebada.		
gr.	2,400	Carne de cerdo	5,40	12,96	3.- Dejar cocinar hasta que el grano esté suave.		
gr.	0,180	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,34	4.- En otra olla poner la carne de cerdo con sal, la rama de cebolla blanca, perejil y ajo.		
gr.	0,040	Ajo molido	2,56	0,10	5.- Dejar que todo hierva hasta que se ablande la carne y se obtenga un caldo muy sustancioso.		
gr.	0,040	Perejil	2,50	0,10	6.- Cuando esté cocido el arroz de cebada, agregar el caldo de carne previamente cernido.		
gr.	0,500	Arroz de cebada	1,13	0,57	7.- Picar la carne en trozos pequeños y añadir al caldo.		
gr.	0,400	Papas, cubos medianos	0,54	0,22	8.- Cuando hierva el caldo, agregar las papas y la col picada.		
gr.	0,160	Hojas de col	0,38	0,06	9.- Hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla, el cilantro, sal y pimienta.		
gr.	0,080	Cilantro picado	1,51	0,12	10.- Poner este refrito en el caldo y dejar que se cocine bien.		
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04	11.- Rectificar sabores.		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,090	Rama de cebolla blanca	1,90	0,17			
ml.	0,060	Aceite de achiote.	3,04	0,18			
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 7801,40 CALORÍAS POR PORCIÓN: 97,51		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	615,87	7,69
					PROTEÍNAS	534,83	6,68
					LÍPIDOS	355,40	4,44
COSTO TOTAL DE LA RECETA				15,17			



SOPA DE VERDURAS																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 110 gr.					1.- Poner en una olla el nabo, las papas y la zanahoria y las cubrimos con suficiente agua.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cuando empiece a hervir añadimos el brócoli y la col picada													
gr.	0,700	Zanahoria, brunoise	0,81	0,57	3.- Hacemos un refrito con la cebolla y el ajo; y añadimos a la preparación anterior.													
gr.	0,900	Papas, cubos medianos	0,54	0,49	4.- Dejamos que las verduras se cocinen bien.													
gr.	0,450	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,86	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.													
gr.	0,040	Ajo, brunoise	4,16	0,17	6.- Al momento de servir añadimos cilantro.													
gr.	0,600	Brócoli, cubos medianos	1,40	0,84														
gr.	0,550	Hojas de col	0,38	0,21														
gr.	0,400	Nabo, brunoise	1,20	0,48														
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00														
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,080	Cilantro finamente picado.	1,51	0,12														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 2386,19 CALORÍAS POR PORCIÓN: 29,82													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>459,83</td> <td>5,74</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>93,45</td> <td>1,16</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>19,23</td> <td>0,24</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	459,83	5,74	PROTEÍNAS	93,45	1,16	LÍPIDOS	19,23	0,24
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	459,83	5,74																
PROTEÍNAS	93,45	1,16																
LÍPIDOS	19,23	0,24																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				4,07														


SOPA DE MOROCHO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, la manteca de chanco y el ajo. Añadir agua.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar la carne de cerdo y dejar cocinar por 30 minutos aproximadamente.													
gr.	1,000	Papa, en cubos medianos	0,54	0,54	3.- Adicionar las papas y el morocho, mantener en cocción hasta que estén suaves.													
gr.	0,040	Manteca de cerdo	2,67	0,11	4.- Incorporar la leche.													
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.													
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00														
gr.	1,000	Morocho partido	1,20	1,20														
gr.	0,240	Cebolla blanca finamente picada	1,90	0,46														
gr.	0,500	Carne de cerdo, porciones pequeñas	5,40	2,70														
gr.	0,080	Ajo molido	2,56	0,20														
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 6252,32 CALORÍAS POR PORCIÓN: 78,15													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>907,86</td> <td>11,34</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>238,61</td> <td>2,98</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>185,16</td> <td>2,31</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	907,86	11,34	PROTEÍNAS	238,61	2,98	LÍPIDOS	185,16	2,31
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	907,86	11,34																
PROTEÍNAS	238,61	2,98																
LÍPIDOS	185,16	2,31																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				6,28														



SOPA DE QUINUA																			
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO														
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la manteca de chanco, achiote, cebolla y ajo; incorporar la carne. Sellar y desglasar con agua.														
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar la quinua, las papas y la pasta de mani licuada con leche. Dejar hervir.														
gr.	0,750	Carne de cerdo, en porciones pequeñas	5,40	4,05	3.- Adicionar el queso y el cilantro.														
gr.	0,750	Papa, cubos medianos	0,54	0,41	4.- Rectificar sabores con sal y pimienta.														
gr.	0,360	Queso rallado	5,40	1,94															
ml.	0,450	Leche	0,69	0,31															
gr.	0,090	Pasta de mani	5,80	0,52															
gr.	0,030	Manteca de cerdo	2,67	0,08															
gr.	0,360	Quinua, lavada y limpia	4,98	1,79															
gr.	0,030	Ajo, brunoise	4,16	0,12															
gr.	0,180	Cebolla blanca, finamente picada	1,90	0,34															
ml.	5,500	Agua	0,00	0,00															
gr.	0,090	Aceite de achiote	3,04	0,27	INFORMACIÓN NUTRICIONAL														
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35	CALORÍAS TOTALES: 6178,05														
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04	CALORÍAS POR PORCIÓN: 77,22														
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12															
						<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>576,33</td> <td>7,20</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>339,51</td> <td>4,24</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>279,41</td> <td>3,49</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	576,33	7,20	PROTEÍNAS	339,51	4,24	LÍPIDOS	279,41	3,49
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																	
CARBOHIDRATOS	576,33	7,20																	
PROTEÍNAS	339,51	4,24																	
LÍPIDOS	279,41	3,49																	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				10,35															


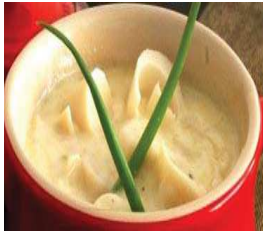
COLADA DE HABAS TIERNAS																			
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO														
Peso por porción: 120 gr.					1.- En un litro de agua disolver la harina de haba y reservar .														
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Colocar en una olla agua y cocinar a fuego medio la costilla, las hojas de col picadas y las habas tiernas.														
gr.	0,375	Harina de haba	1,64	0,62	Cuando estén casi listas las habas añadir las papas picadas en cubos.														
gr.	1,250	Papa chola	0,54	0,68	3.- Añadir a esta preparación el harina disuelta en agua sin dejar de batir para que no se formen grumos. Cocinar hasta que espese, verificar que las papas, la col y la costilla estén bien cocinadas.														
gr.	0,625	Hojas de col	0,38	0,24	4.- Rectificar sabores con sal, pimienta y comino.														
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00															
gr.	0,850	Habas tiernas peladas y en mitades	3,34	2,84															
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04															
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34															
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35															
gr.	1,250	Costilla de res	3,39	4,24															
						INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
						CALORÍAS TOTALES: 6429,71													
						CALORÍAS POR PORCIÓN: 80,37													
						<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>779,90</td> <td>9,74</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>471,97</td> <td>5,89</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>158,02</td> <td>1,97</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	779,90	9,74	PROTEÍNAS	471,97	5,89	LÍPIDOS	158,02	1,97
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																	
CARBOHIDRATOS	779,90	9,74																	
PROTEÍNAS	471,97	5,89																	
LÍPIDOS	158,02	1,97																	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				9,32															



MENESTRÓN						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio, la carne, sal y pimienta.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	Mezclar y dorar muy bien.	
gr.	0,900	Carne de res	4,89	4,40	2.- Agregar agua, el fréjol y cocinar durante 15 minutos, incorporar el fideo previamente tostado y cocinar hasta que esté suave.	
gr.	0,040	Ajo, brunoise	4,16	0,17	3.- Incorporar la col picada.	
gr.	0,150	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,14	4.- Rectificar sabores con sal y pimienta.	
gr.	0,150	Zanahoria, brunoise	0,81	0,12		
gr.	0,080	Apio, brunoise	1,48	0,12		
gr.	0,900	Fideo macarrón	2,30	2,07		
gr.	0,100	Mantequilla	8,68	0,87		
gr.	0,900	Fréjol tierno	3,00	2,70		
gr.	0,500	Hoja de col	0,38	0,19		
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31		
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34		
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 7543,91	
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 94,29	
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS	14,33
					PROTEÍNAS	5,33
					LÍPIDOS	1,73
COSTO TOTAL DE LA RECETA					11,46	



COLADA DE HARINA DE MAÍZ						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, añadir las papas y el agua.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Dejar que se cocine por unos minutos luego agregar el pollo.	
gr.	0,600	Cebolla blanca	1,90	1,14	3.- Después tamizar la harina sobre la preparación e ir moviendo constantemente para que no se formen grumos.	
gr.	2,000	Papas en cubos pequeños	0,54	1,08	4.- Dejar que se cocine a fuego lento durante 10 minutos.	
gr.	2,000	Pollo	3,10	6,20	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.	
gr.	1,000	Harina de maíz	1,26	1,26		
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31		
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 9458,96	
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 118,23	
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS	15,82
					PROTEÍNAS	6,62
					LÍPIDOS	3,16
COSTO TOTAL DE LA RECETA					10,02	



SOPA DE CAMARÓN							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 111 gr.					1.- Hacer un refrito con el aceite, las cáscaras de camarón, la cebolla paitaña, los pimientos rojos y el ajo. 2.- Licuar este refrito con un poco de agua y cernir. Reservar esta preparación. 3.- La preparación anterior colocar al fuego y añadir el verde rallado. Esperar que espese y colocar los camarones, dejar que se cocine y estar pendiente de no sobrepasar la cocción. 4.- Rectificar sabores con sal y pimienta.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	1,300	Camarón	6,50	8,45			
ml.	0,075	Aceite de achiote	3,04	0,23			
gr.	0,350	Cebolla paitaña, juliana	1,06	0,37			
gr.	0,350	Pimientos rojos, juliana	2,70	0,95			
gr.	0,090	Ajo molido	2,56	0,23			
gr.	0,300	Verde rallado	0,54	0,16			
ml.	5,500	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,080	Sal	0,41	0,03			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 2445,16		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 30,56		
					TOTALES (g)		PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS	316,25	3,95
					PROTEÍNAS	247,80	3,09
LÍPIDOS	20,99	0,26					
COSTO TOTAL DE LA RECETA					10,73		



SOPA DE CHIFLES							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Freír el plátano y reservar los chifles. 2.- Hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla, ajo, sal, pimienta y comino. 3.- Cocinar la carne en agua y espumar. Cuando llegue a ebullición, bajar la temperatura y agregar el arroz. 4.- Añadir el refrito, zanahoria, laurel y apio a la preparación anterior. 5.- Cuando la zanahoria esté suave agregar los chifles y dejar cocinar por 5 minutos más. 6.- Rectificar sabores. 7.- Al momento de servir poner el cilantro.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	0,700	Plátano verde en láminas delgadas	0,54	0,38			
gr.	0,360	Arroz	1,23	0,44			
gr.	0,700	Carne de res	4,89	3,42			
ml.	5,250	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,700	Zanahoria amarilla, brunoise	0,81	0,57			
ml.	0,700	Aceite	2,14	1,50			
gr.	0,180	Cebolla blanca finamente picada	1,90	0,34			
gr.	0,180	Apio, cubos pequeños	1,48	0,27			
gr.	0,030	Ajo molido	2,56	0,08			
gr.	0,002	Hoja de laurel	10,00	0,02			
ml.	0,120	Aceite de achiote	3,04	0,36			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,100	Pimienta	3,85	0,39			
gr.	0,090	Comino	4,80	0,43			
gr.	0,100	Cilantro finamente picado	1,51	0,15			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 11386,81		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 142,33		
					TOTALES (g)		PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS	924,66	11,55
PROTEÍNAS	235,40	2,94					
LÍPIDOS	749,61	9,37					
COSTO TOTAL DE LA RECETA					8,39		



SOPA DE PALMITO Y YUCA																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con la manteca de cerdo y la cebolla.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar la yuca, sofreír e incorporar agua.												
gr.	1,500	Yuca, porciones pequeñas	0,69	1,04	3.- Dejar cocinar hasta que la yuca se esté deshaciendo.												
gr.	1,500	Palmito	8,28	12,42	4.- Añadir el palmito, cocinar por 15 minutos más.												
ml.	5,500	Agua	0,00	0,00	5.- Rectificar sabores.												
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04	6.- Al momento de servir colocar poco de cilantro picado.												
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31													
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34													
gr.	0,225	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,43													
gr.	0,075	Manteca de cerdo	2,67	0,20													
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
					CALORÍAS TOTALES: 4061,20	CALORÍAS POR PORCIÓN: 50,76											
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>682,91</td> <td>8,53</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>98,66</td> <td>1,23</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>103,87</td> <td>1,29</td> </tr> </tbody> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	682,91	8,53	PROTEÍNAS	98,66	1,23	LÍPIDOS	103,87	1,29
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	682,91	8,53															
PROTEÍNAS	98,66	1,23															
LÍPIDOS	103,87	1,29															
COSTO TOTAL DE LA RECETA				14,88													

LOCRO DE CUERO REVENTADO																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito con el aceite de achiote, mantequilla, cebolla blanca y ajo.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar las papas y rehogar.												
gr.	1,000	Cuero reventado	16,66	16,66	3.- Añadir el agua, dejar cocinar hasta que las papas se comiencen a deshacer.												
gr.	3,000	Papa chola, cortada en cubos medianos	0,54	1,62	4.- Agregar el cuero reventado, el queso y el cilantro.												
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00	5.- Rectificar sabores.												
ml.	0,300	Leche	0,69	0,21													
gr.	0,180	Cebolla blanca finamente picada	1,90	0,34													
gr.	0,060	Ajo picado	4,16	0,25													
ml.	0,120	Aceite de achiote	3,04	0,36													
gr.	0,500	Queso fresco, cubos pequeños	3,04	1,52													
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04													
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31													
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34													
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12													
gr.	0,030	Mantequilla	8,68	0,26													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
					CALORÍAS TOTALES: 10611,55	CALORÍAS POR PORCIÓN: 132,64											
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>845,46</td> <td>10,56</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>839,95</td> <td>10,49</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>429,99</td> <td>5,37</td> </tr> </tbody> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	845,46	10,56	PROTEÍNAS	839,95	10,49	LÍPIDOS	429,99	5,37
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	845,46	10,56															
PROTEÍNAS	839,95	10,49															
LÍPIDOS	429,99	5,37															
COSTO TOTAL DE LA RECETA				22,03													



CALDO DE PATA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 110 gr.					1.- En una olla de presión cocinar la pata, el mote y la rama de cebolla hasta que estén bien cocidos.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cortar la pata en cubos medianos. Reservar.													
gr.	1,500	Pata de res	2,28	3,42	3.- Hacer un refrito con la cebolla, ajo, sal, pimienta, aceite de achioté y comino.													
gr.	0,800	Mote crudo remojado	2,48	1,98	4.- Agregar el agua de cocción de las patas, el maní licuado con leche y el mote.													
gr.	0,045	Rama de cebolla blanca	1,90	0,09	5.- Añadir los trozos de pata y el orégano.													
gr.	0,380	Cebolla blanca, juliana	1,90	0,72	6.- Rectificar sabores con sal y comino.													
gr.	0,090	Ajo, brunoise	4,16	0,37														
gr.	0,230	Pasta de maní	5,80	1,33														
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69														
ml.	0,090	Aceite de achioté	3,04	0,27														
gr.	0,025	Orégano	9,82	0,25														
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,090	Comino	4,80	0,43														
ml.	4,500	Agua	0,00	0,00														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 5770,84 CALORÍAS POR PORCIÓN: 72,13													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>433,88</td> <td>5,43</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>559,51</td> <td>6,99</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>199,69</td> <td>2,49</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	433,88	5,43	PROTEÍNAS	559,51	6,99	LÍPIDOS	199,69	2,49
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	433,88	5,43																
PROTEÍNAS	559,51	6,99																
LÍPIDOS	199,69	2,49																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				9,60														



SOPA DE QUESO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 110 gr.					1.- Cocinar las papas en agua con sal. Reservar.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Hacer un refrito con la manteca, el aceite de achioté y la cebolla. Añadir la leche y el queso, mezclar constantemente hasta que se reduzca un poco la leche.													
gr.	2,500	Papas, cubos medianos	0,54	1,35	3.- Batir los huevos e incorporar a la preparación anterior, mezclar constantemente.													
ml.	1,250	Leche	0,69	0,86	4.- Incorporar el cilantro y las papas cocidas.													
gr.	0,225	Manteca de cerdo	2,67	0,60	5.- Rectificar sabores.													
ml.	0,075	Aceite de achioté	3,04	0,23														
gr.	1,250	Queso fresco rallado	5,40	6,75														
und.	10	Huevos	0,13	1,30														
gr.	0,300	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,57														
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12														
ml.	2,500	Agua	0,00	0,00														
gr.	0,080	Sal	0,41	0,03														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 9455,57 CALORÍAS POR PORCIÓN: 118,19													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>751,25</td> <td>9,39</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>432,09</td> <td>5,40</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>524,69</td> <td>6,55</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	751,25	9,39	PROTEÍNAS	432,09	5,40	LÍPIDOS	524,69	6,55
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	751,25	9,39																
PROTEÍNAS	432,09	5,40																
LÍPIDOS	524,69	6,55																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				12,12														



SOPA DE POLLO CON FIDEO LAZO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- En una olla, calentar el agua y añadir la zanahoria, ajo, apio y cebolla blanca.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Luego añadir el pollo y dejar que se cocine.		
gr.	1,000	Pollo	3,10	3,10	3.- Agregar el fideo y dejar que se cocine por 15 minutos, luego agregar las papas y dejar que se cocine por 15 minutos más.		
gr.	0,800	Papas, cubos pequeños	0,54	0,43	4.- Rectificar sabores con sal y pimienta.		
gr.	0,650	Fideo lazo	1,47	0,96	5.- Al momento de servir añadir cilantro.		
gr.	0,350	Zanahoria	0,81	0,28			
gr.	0,350	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,67			
gr.	0,070	Ajo molido	2,56	0,18			
ml.	5,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,65	0,29			
gr.	0,350	Apio, brunoise	1,48	0,52			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 5810,13 CALORÍAS POR PORCIÓN: 72,62		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	862,99	10,78
					PROTEÍNAS	325,82	4,07
					LÍPIDOS	117,21	1,46
COSTO TOTAL DE LA RECETA				6,58			

LOCRO DE MOTE							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con aceite deachiote, manteca de cerdo y la cebolla blanca.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar el agua, cuando llegue a ebullición añadir el mote y el fréjol.		
gr.	1,300	Mote pelado	2,48	3,22	3.- Dejar cocinar bien e incorporar el queso.		
gr.	1,300	Fréjol	3,00	3,90	Cocinar durante 15 minutos más.		
gr.	0,400	Queso fresco rallado	5,40	2,16	4.- Rectificar sabores con sal, pimienta y comino.		
gr.	0,350	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,67			
ml.	0,075	Áceite deachiote	3,04	0,23			
gr.	0,050	Manteca de cerdo	2,67	0,13			
ml.	5,500	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 5835,34 CALORÍAS POR PORCIÓN: 72,94		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	862,86	10,78
					PROTEÍNAS	272,84	3,41
					LÍPIDOS	143,61	1,79
COSTO TOTAL DE LA RECETA				10,99			

SANGO DE CHOCLO Y QUESO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Hacer un refrito con el ajo, pimienta, cebolla blanca y achiote.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Sobre este refrito colocar el agua y el choclo. Cocinar.		
gr.	1,380	Choclo	2,22	3,06	3.- Cuando esté cocinado el choclo, colocar la leche.		
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69	4.- Rectificar sabores con sal, pimienta y comino.		
gr.	0,960	Queso fresco	5,40	5,18	5.- Al momento de servir añadir queso rallado.		
gr.	0,080	Ajo brunoise	4,16	0,33			
gr.	0,720	Pimiento verde, brunoise	1,31	0,94			
gr.	1,200	Cebolla blanca, brunoise	1,90	2,28			
ml.	0,100	Aceite achiote	3,04	0,30			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
ml.	3,500	Agua	0,00	0,00			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 6522,56		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 81,53		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	828,02	10,35
					PROTEÍNAS	321,66	4,02
					LÍPIDOS	213,76	2,67
COSTO TOTAL DE LA RECETA					13,48		



LOCRO DE MELLUCOS							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Pelar y picar las papas y los mellocos en trozos pequeños. Cocinar en agua.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Hacer un refrito con la manteca, achiote, cebolla, ajo, sal, pimienta y comino. Incorporar la mitad de la leche y la pasta de maní.		
gr.	2,000	Mellocos	1,38	2,76	3.- Añadir el refrito al caldo de mellocos. Batir los huevos con el resto de la leche y agregar lentamente al locro.		
gr.	1,000	Papas	0,54	0,54	4.- Rectificar sabores.		
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69	Nota: El huevo se lo puede hacer duro e incorporar en el locro.		
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,240	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,46			
gr.	0,040	Pasta de maní	5,80	0,23			
gr.	0,040	Manteca de cerdo	2,67	0,11			
gr.	0,030	Ajo molido	2,56	0,08			
und.	4	Huevos	0,13	0,52			
ml.	0,060	Aceite de achiote	3,04	0,18			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 4490,63		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 56,13		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	653,52	8,16
					PROTEÍNAS	147,23	1,84
					LÍPIDOS	143,07	1,78
COSTO TOTAL DE LA RECETA					6,24		


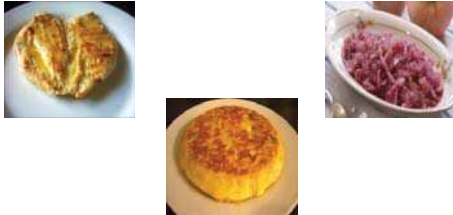
LOCRO DE SAMBO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Cocinar el sambo en un poco de agua, cuando esté suave retirar del fuego y colar el sambo para que quede como puré. Regresar al fuego y agregar los choclos.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Con el agua restante cocinar la carne de cerdo y agregar las papas. Cuando la carne esté cocida cortar en cubos medianos. Agregar el puré de sambo cuando las papas estén cocidas.		
gr.	1,000	Papa chola en cubos	0,54	0,54	3.- Hacer un refrito con la manteca, achiote, cebolla, sal, pimienta y comino. Agregar la carne de cerdo y dorar. Disolver la pasta de maní en la leche y añadir al refrito.		
gr.	0,180	Pasta de maní	5,80	1,04	4.- Adicionar el refrito a la sopa y cocinar hasta que esté cremosa.		
gr.	0,180	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,34	5.- Rectificar sabores.		
gr.	2,000	Sambo sin cáscara, sin pepas, en cubos	1,22	2,44	6.- Al momento de servir añadir cilantro.		
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69			
gr.	0,180	Choclo tierno	2,22	0,40			
gr.	0,500	Carne de cerdo	5,40	2,70			
ml.	4,250	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,040	Manteca de cerdo	2,67	0,11			
ml.	0,030	Aceite de achiote	3,04	0,09			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34			
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 5552,57		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 69,40		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	561,22	7,01
					PROTEÍNAS	242,98	3,03
					LÍPIDOS	259,53	3,24
COSTO TOTAL DE LA RECETA				9,16			



REPE							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Picar la mitad de los guineos en cubos medianos y rallar la otra mitad.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Hacer un refrito con aceite, manteca de cerdo, sal, pimienta, comino, cebolla blanca y ajo.		
gr.	2,640	Plátano verde	0,54	1,43	3.- Añadir el agua y los guineos rallados al refrito.		
gr.	0,120	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,23	4.- Incorporar los guineos en cubos y el queso fresco. Cocinar por unos 5 minutos.		
gr.	0,060	Ajo molido	2,56	0,15	5.- Adicionar la leche y la crema de leche. Dejar hervir por 10 minutos más.		
gr.	0,060	Manteca de cerdo	2,67	0,16	6.- Rectificar sabores.		
ml.	0,060	Aceite	2,14	0,13	7.- Al momento de servir añadir cilantro.		
gr.	0,080	Cilantro finamente picado	1,51	0,12			
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	0,480	Queso fresco rallado	5,40	2,59			
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69			
ml.	0,240	Crema de leche	4,05	0,97			
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 7544,34		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 94,30		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	954,32	11,92
					PROTEÍNAS	189,54	2,36
					LÍPIDOS	329,87	4,12
COSTO TOTAL DE LA RECETA				7,15			



Anexo 7. Estandarización de los platos fuertes



ARROZ CON CARNE FRITA Y ENSALADA DE REMOLACHA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Salpimentar la carne, luego poner en un sartén con aceite y dorar la carne por ambos lados. Retirar y reservar.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cocinar la remolacha y la zanahoria hasta que estén suaves. Luego escurrir y reservar.		
gr.	4,800	Carne, filetes delgados	4,89	23,47	3.- En un recipiente poner la remolacha, zanahoria, cebolla, tomate riñón y el cilantro picado. Mezclar poner sal y pimienta.		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04	4.- Rectificar sabores y por último agregar la mayonesa.		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31	5.- Al momento de servir acompañar la carne con una porción de arroz y ensalada.		
gr.	0,050	Ajo, machacado	4,16	0,21			
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61			
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95			
gr.	0,600	Remolacha, brunoise	0,86	0,52			
gr.	0,600	Zanahoria, brunoise	0,81	0,49			
gr.	0,300	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,39			
gr.	0,500	Cebolla paiteña, brunoise	1,06	0,53			
gr.	0,050	Cilantro finamente picado	1,51	0,08			
ml.	0,250	Mayonesa	5,32	1,33			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 24032,56		CALORÍAS POR PORCIÓN: 300,40
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2412,32	30,15
					PROTEÍNAS	1216,04	15,20
					LÍPIDOS	1057,68	13,22
COSTO TOTAL DE LA RECETA				31,91			



GUATITA CON ARROZ							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 110 gr.					1.- Cocine la panza con la mitad del ajo y una rama de cilantro. Reserve el caldo.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cortar en porciones pequeñas la panza. Reservar.		
gr.	1,500	Guata (panza)	4,41	6,62	3.- Preparar un refrito con la manteca de cerdo, aceite de achioté, cebollas y ajo.		
gr.	0,060	Ajo molido	2,56	0,15	4.- Agregar a este refrito el caldo en donde se cocinó la panza y añada 3/4 de papas. Dejar cocinar, cuando estén listas incorporar el resto de papas.		
gr.	0,060	Cilantro (rama)	1,51	0,09	5.- Adicionar la guata y la leche previamente licuada con la pasta de maní.		
gr.	0,060	Manteca de cerdo	2,67	0,16	6.- Dejar cocinar mezclando constantemente.		
ml.	0,030	Aceite de achioté	3,04	0,09	7.- Rectificar sabores con sal, pimienta y un poco de orégano.		
gr.	0,180	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,34	8.- Al momento de servir acompañar la guatita con una porción de arroz, una rodaja de tomate y una rodaja de aguacate.		
gr.	0,180	Cebolla paiteña, brunoise	1,06	0,19			
gr.	0,120	Pasta de maní	5,80	0,70			
ml.	0,360	Leche	0,69	0,25			
gr.	1,500	Papas, cubos medianos	0,54	0,81			
gr.	0,030	Orégano	9,82	0,29			
ml.	2,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,400	Tomate riñón, rodajas	1,30	0,52			
gr.	0,800	Aguacate, rodajas	1,88	1,50			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 13453,82		CALORÍAS POR PORCIÓN: 168,17
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2587,16	32,33
					PROTEÍNAS	383,74	4,79
					LÍPIDOS	174,46	2,18
COSTO TOTAL DE LA RECETA				15,02			



POLLO FRITO CON TORTILLAS Y ENSALADA DE COL MORADA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Cocinar las papas, cuando ya estén suaves, escurrir las papas y aplastarlas.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Incorporar la mantequilla y el queso, mezclar bien.		
gr.	2,000	Papa chola	0,54	1,08	3.- Añadir los huevos y amasar hasta tener una mezcla homogénea. Hacer tortillas pequeñas y dejar reposar.		
gr.	0,500	Queso fresco	5,40	2,70	4.- Cocinar la col morada, cuando esté lista escurrir y poner en un recipiente, incorporar la mayonesa y el limón.		
und.	4	Huevos	0,13	0,52	5.- Salpimentar el pollo, luego poner en un sartén con aceite y dorar el pollo por ambos lados. Retirar y reservar.		
gr.	0,100	Mantequilla	8,68	0,87	6.- Freír las tortillas.		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04	7.- Al momento de servir acompañar el pollo con una porción ensalada y tortillas.		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	4,800	Pollo, filetes delgados	3,10	14,88			
gr.	1,500	Col morada, juliana	0,44	0,66			
ml.	0,200	Mayonesa	5,32	1,06			
ml.	0,050	Limón (jugo)	0,54	0,03			
gr.	0,040	Ajo, molido	2,56	0,10			
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 21088,89		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 263,61		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	592,21	7,40
					PROTEÍNAS	1166,30	14,57
					LÍPIDOS	1561,65	19,52
COSTO TOTAL DE LA RECETA				23,86			



NUGGETS DE POLLO CON ARROZ Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 130 gr.					1.- Condimentar el pollo con sal y pimienta		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Pasar los nugget por harina, huevo, apanadura y freírlos		
gr.	4,800	Nuggets de pollo	3,10	14,88	3.- En un recipiente poner la lechuga, tomate, cilantro, sal, pimienta y el jugo de limón.		
gr.	0,600	Harina	1,58	0,95	4.- Al momento de servir acompañar los nuggets con una porción de arroz y ensalada.		
und.	4	Huevo	0,13	0,52			
gr.	0,600	Apanadura	1,82	1,09			
gr.	0,050	Cilantro finamente picado	1,51	0,08			
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61			
gr.	0,050	Limón (jugo)	0,54	0,03			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,800	Lechuga, medium dice	0,45	0,36			
ml.	0,500	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,65			
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 27394,77		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 342,43		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2736,13	34,20
					PROTEÍNAS	1242,89	15,53
					LÍPIDOS	1275,41	15,94
COSTO TOTAL DE LA RECETA				23,46			



SALCHIPAPAS CON ENSALADA						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 120 gr.					1.- Freír las papas hasta que estén doradas. Reservar. 2.- Freír las salchichas. Reservar 3.- En un recipiente poner el tomate, la cebolla, el cilantro, sal, pimienta y el jugo de limón. Mezclar. 4.- Al momento de servir acompañar las papas fritas con la salchicha y ensalada.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL		
gr.	6,400	Papas, batoné	0,54	3,46		
gr.	1,600	Salchicha	3,66	5,86		
gr.	0,500	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,65		
gr.	0,450	Cebolla paiteña, brunoise	1,06	0,48		
gr.	0,090	Cilantro picado finamente	1,51	0,14		
ml.	0,060	Limón (jugo)	0,54	0,03		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31		
ml.	1,000	Aceite	2,14	2,14		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 20551,58 CALORÍAS POR PORCIÓN: 256,89	
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS 1460,70 18,25 PROTEÍNAS 391,25 4,89 LÍPIDOS 1460,70 18,25	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				13,10		


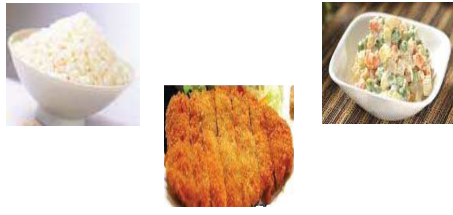
CEVICHE DE ATÚN CON CANGUIL						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 120 gr.					1.- Desmenuce el atún en un tazón, añada el jugo de limón, el pimienta, el ajo, la cebolla, el tomate, la sal y la pimienta. 2.- Deje reposar por media hora. 3.- Antes de servir añadir cilantro y una porción de canguil.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL		
gr.	3,240	Atún	8,50	27,54		
gr.	1,250	Cebolla paiteña, brunoise	1,06	1,33		
gr.	0,030	Ajo molido	2,56	0,08		
gr.	0,900	Pimiento verde, brunoise	1,31	1,18		
ml.	0,900	Jugo de limón	0,54	0,49		
gr.	0,100	Cilantro finamente picado	1,51	0,15		
ml.	0,300	Aceite	2,14	0,64		
gr.	1,250	Tomate riñón, brunoise	1,30	1,63		
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31		
gr.	1,200	Canguil	1,66	1,99		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 15890,64 CALORÍAS POR PORCIÓN: 198,63	
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS 1294,49 16,18 PROTEÍNAS 1121,35 14,01 LÍPIDOS 691,92 8,64	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				35,36		



CEVICHE DE POLLO CON ARROZ							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 130 gr.					1.- Cocinar el pollo y cuando esté listo, desmenuzar, licuar un poco de tomate, cebolla y pimienta con agua.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- En un recipiente, colocar la mezcla. Añadir el pollo y los vegetales cortados.		
gr.	2,400	Pollo	3,10	7,44	3.- Incorporar el jugo de naranja y de los limones.		
gr.	1,300	Tomate, brunoise	1,30	1,69	4.- Corregir los sabores y agregar cilantro.		
gr.	1,300	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	1,38	5.- Añadir salsa de tomate.		
gr.	0,500	Pimiento verde, brunoise	1,31	0,66	6.- Servir el ceviche con una porción de arroz.		
ml.	1,500	Jugo de naranja	0,77	1,16			
gr.	0,250	Salsa de tomate	2,30	0,58			
ml.	0,200	Limón	0,54	0,11			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Comino	4,80	0,38			
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95			
gr.	0,100	Cilantro finamente picado	1,51	0,15			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 16070,10 CALORÍAS POR PORCIÓN: 200,87		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2630,56	32,88
					PROTEÍNAS	705,80	8,82
					LÍPIDOS	302,74	3,78
COSTO TOTAL DE LA RECETA				16,53			



ARROZ CON BISTEC DE POLLO Y MADURO FRITO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 130 gr.					1.- Filetear el pollo y aliñar con sal, pimienta y ajo.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Poner en la sartén y sofreír con el aceite de achiote, incorporar el tomate, y cuando esté suave el tomate, agregar el pimiento y la cebolla, tapar por 2 minutos y retirar del fuego.		
gr.	4,000	Pollo	3,10	12,40	3.- Rectificar sabores.		
gr.	0,750	Tomate en medias lunas	1,30	0,98	4.- Al momento de servir acompañar de una porción de arroz y maduro frito.		
gr.	0,750	Cebolla perla, juliana	0,94	0,71			
gr.	0,650	Pimiento verde, juliana	1,31	0,85			
gr.	0,050	Ajo, brunoise	4,16	0,21			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
ml.	0,250	Aceite de achiote	3,04	0,76			
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95			
gr.	1,600	Maduro frito	0,54	0,86			
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 27448,06 CALORÍAS POR PORCIÓN: 343,10		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	3158,67	39,48
					PROTEÍNAS	1033,09	12,91
					LÍPIDOS	1186,78	14,83
COSTO TOTAL DE LA RECETA				21,67			

TALLARIN CON CARNE					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 120 gr.					1.- Salpimentar la carne, luego poner en un sartén con aceite y dorar la carne. Retirar y reservar.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar un poco más de aceite y saltear la cebolla.
gr.	4,000	Tallarín	1,35	5,40	3.- Cuando haya tomado un color transparente, añadir el tomate y a continuación poner los trozos de carne y saltear.
gr.	3,200	Carne, trozos pequeños	4,89	15,65	4.- A la preparación anterior incorporar el tallarín previamente cocido y escurrido.
gr.	1,000	Tomate riñón, juliana	1,30	1,30	5.- Mezclar y rectificar sabores.
gr.	1,300	Cebolla perla, juliana	0,94	1,22	
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04	
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31	
ml.	0,300	Aceite	2,14	0,64	
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL
					CALORÍAS TOTALES: 21611,56
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 270,14
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS 3223,42 40,29
					PROTEÍNAS 1221,24 15,26
					LÍPIDOS 425,88 5,32
COSTO TOTAL DE LA RECETA				24,56	


ARROZ CON MENESTRA DE LENTEJA Y POLLO FRITO					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 130 gr.					1.- Condimentar el pollo con sal y pimienta, freír en un sartén hasta que se dore bien.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Para preparar la menestra, refreír el tomate, ajo y la cebolla.
gr.	4,800	Filete de pollo	3,10	14,88	3.- Añadir la menestra con un poco del agua de cocción, dejar que se cocine por unos minutos.
gr.	1,500	Lenteja cocida	1,41	2,12	4.- Rectificar sabores con sal y pimienta.
gr.	0,500	Cebolla paiteña, brunoise	1,06	0,53	5.- Servir con una porción de arroz, menestra y el pollo.
gr.	0,700	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,91	
gr.	0,050	Ajo, brunoise	4,16	0,21	
gr.	0,120	Sal	0,41	0,05	
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35	
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95	
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61	
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL
					CALORÍAS TOTALES: 26877,78
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 335,97
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS 2651,51 33,14
					PROTEÍNAS 1265,92 15,82
					LÍPIDOS 1245,34 15,56
COSTO TOTAL DE LA RECETA				23,60	



ARROZ CON CARNE APANADA Y ENSALADA RUSA																
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO											
Peso por porción: 130 gr.					1.- Salpimentamos la carne, luego pasar por harina, huevo, apanadura. Freír en una sartén hasta que se dore bien. 2.- Cocinar las papas, anejas, zanahorias y el choclo hasta que estén suaves. 3.- Retirar del fuego y sumergir en agua fría los vegetales para cortar la cocción. 4.- Poner en un recipiente los vegetales y mezclar con la mayonesa, añadir sal y pimienta. 5.- Servir una porción de arroz, carne frita y ensalada.											
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL												
gr.	4,800	Carne, fileteada	4,89	23,47												
gr.	0,450	Papa, cubos pequeños	0,54	0,24												
gr.	0,450	Aneja	4,19	1,89												
gr.	0,400	Zanahoria, brunoise	0,81	0,32												
gr.	0,450	Choclo desgranado	2,22	1,00												
gr.	0,250	Mayonesa	5,32	1,33												
gr.	0,130	Sal	0,41	0,05												
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35												
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95												
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61												
gr.	0,600	Harina	1,58	0,95												
und.	4	Huevo batido	0,13	0,52												
gr.	0,600	Apanadura	1,82	1,09												
COSTO TOTAL DE LA RECETA					35,77											
INFORMACIÓN NUTRICIONAL																
																
CALORÍAS TOTALES: 27678,54 CALORÍAS POR PORCIÓN: 345,98																
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>3100,62</td> <td>38,75</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1361,07</td> <td>17,01</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>1092,42</td> <td>13,65</td> </tr> </tbody> </table>						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	3100,62	38,75	PROTEÍNAS	1361,07	17,01	LÍPIDOS	1092,42	13,65
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)														
CARBOHIDRATOS	3100,62	38,75														
PROTEÍNAS	1361,07	17,01														
LÍPIDOS	1092,42	13,65														



ARROZ CON FILETE DE PESCADO APANADO Y ENSALADA																
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO											
Peso por porción: 130 gr.					1.- Lavar los filetes de pescado, condimentar con sal, pimienta y ajo. Agregar un poco del jugo de limón, revolver un poco, tapar y llevar al refrigerador y dejar reposar por unos minutos. 2.- En un recipiente colocar los pepinillos, rábanos, la cebolla, el cilantro y jugo de limón, mezclar. 3.- Rectificar sabores con sal y pimienta. 4.- Sacar los filetes del refrigerador, pasar por harina, huevo, apanadura, poner en una sartén con mantequilla, dejar que se derrita un poco y agregar los filetes. Dejar que se dore por ambos lados. 5.- Servir con una porción de arroz, ensalada y el filete.											
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL												
gr.	5,600	Filete de pescado	6,14	34,38												
gr.	0,040	Ajo, brunoise	4,16	0,17												
gr.	0,750	Mantequilla	8,68	6,51												
gr.	1,000	Pepinillo, cubos pequeños	1,14	1,14												
gr.	0,720	Rábanos, brunoise	3,36	2,42												
gr.	0,150	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	0,16												
gr.	0,100	Cilantro picado finamente	1,51	0,15												
ml.	0,050	Jugo de limón	0,54	0,03												
gr.	0,150	Sal	0,41	0,06												
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35												
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95												
und.	4	Huevo batido	0,13	0,52												
gr.	0,600	Harina	1,58	0,95												
gr.	0,600	Apanadura	1,82	1,09												
COSTO TOTAL DE LA RECETA					50,88											
INFORMACIÓN NUTRICIONAL																
																
CALORÍAS TOTALES: 23902,91 CALORÍAS POR PORCIÓN: 298,78																
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2792,64</td> <td>34,90</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1442,42</td> <td>18,03</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>773,63</td> <td>9,67</td> </tr> </tbody> </table>						TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2792,64	34,90	PROTEÍNAS	1442,42	18,03	LÍPIDOS	773,63	9,67
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)														
CARBOHIDRATOS	2792,64	34,90														
PROTEÍNAS	1442,42	18,03														
LÍPIDOS	773,63	9,67														



CHURRASCO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 150 gr.					1.- Condimentar los filetes de carne con ajo, sal, pimienta y comino.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Freír la carne.													
gr.	2,400	Carne, filetes finos	4,89	11,74	3.- Freír las papas.													
und.	80	Huevos	0,13	10,40	4.- Freír los huevos.													
gr.	1,600	Papa, bastones	0,54	0,86	5.- Servir la porción de carne junto con las papas, arroz, huevo, lechuga y tomate.													
gr.	0,400	Lechuga, juliana	0,45	0,18														
gr.	0,350	Tomate riñón, tajadas	1,30	0,46														
gr.	0,120	Sal	0,41	0,05														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34														
gr.	0,050	Ajo molido	2,56	0,13														
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95														
ml.	3,000	Aceite	2,14	6,42														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 48300,61													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 603,75													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2703,61</td> <td>33,79</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1311,39</td> <td>16,39</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>3582,29</td> <td>44,77</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2703,61	33,79	PROTEÍNAS	1311,39	16,39	LÍPIDOS	3582,29	44,77
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2703,61	33,79																
PROTEÍNAS	1311,39	16,39																
LÍPIDOS	3582,29	44,77																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				33,83														



SECO DE GALLINA CON ARROZ Y PAPA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 140 gr.					1.- Licuar la mitad de la cebolla paiterña, el ajo, el tomate riñón, el pimiento rojo y cilantro hasta obtener un licuado homogéneo. Reservar.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Hacer un refrito con la cebolla picada, el ajo molido y el aceite deachiote. Cocinar por 2 minutos aproximadamente.													
gr.	3,200	Gallina	3,22	10,30	3.- Añadir las presas de la gallina y dorarlas un poco, adicionar el licuado y cocinar a fuego medio. Una vez que la gallina esté bien cocida rectificar sabores con sal, pimienta y comino.													
gr.	0,500	Cebolla paiterña, juliana	1,06	0,53	4.- Agregar el cilantro.													
gr.	0,020	Ajo molido	2,56	0,05	5.- Al momento de servir acompañar de una porción de arroz, una papa cocida y el seco de gallina.													
ml.	3,000	Agua	0,00	0,00														
ml.	0,090	Aceite deachiote	3,04	0,27														
gr.	0,600	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,78														
gr.	0,250	Pimiento rojo	2,70	0,68														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34														
gr.	0,050	Cilantro finamente picado	1,51	0,08														
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95														
gr.	3,200	Papa cocida	0,54	1,73														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 21777,52													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 272,21													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>3036,99</td> <td>37,96</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>850,03</td> <td>10,62</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>692,16</td> <td>8,65</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	3036,99	37,96	PROTEÍNAS	850,03	10,62	LÍPIDOS	692,16	8,65
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	3036,99	37,96																
PROTEÍNAS	850,03	10,62																
LÍPIDOS	692,16	8,65																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				18,05														



CARNÉ FRITA CON PAPAS COCINADAS Y GUACAMOLE																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Salpimentamos la carne, freír en una sartén hasta que se dore bien. Retirar y reservar.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- En un sartén con aceite dorar un poco las papas cocinadas. Retirar y reservar.													
gr.	4,800	Carne, filetes delgados	4,89	23,47	3.- En un recipiente poner el aguacate y hacerlo puré, añadir el tomate, la cebolla, el cilantro, sal, pimienta y el jugo de limón. Mezclar y rectificar sabores.													
gr.	3,200	Papas cocinadas	0,54	1,73	4.- Al momento de servir acompañar la carne con una porción de papas y de guacamole.													
gr.	0,960	Aguacate	1,88	1,80														
gr.	0,300	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,39														
gr.	0,350	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,33														
gr.	0,050	Cilantro finamente picado	1,51	0,08														
ml.	0,050	Limón (jugo)	0,54	0,03														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,030	Ajo molido	2,56	0,08														
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
 					CALORÍAS TOTALES: 16492,75													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 206,15													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>982,03</td> <td>12,27</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1127,70</td> <td>14,09</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>894,87</td> <td>11,18</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	982,03	12,27	PROTEÍNAS	1127,70	14,09	LÍPIDOS	894,87	11,18
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	982,03	12,27																
PROTEÍNAS	1127,70	14,09																
LÍPIDOS	894,87	11,18																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				29,86														

CEVICHE DE PESCADO CON CANGUIL																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Poner en un recipiente el dorado con sal y el jugo de limón.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Tapar el recipiente y llevarlo al refrigerador hasta que el dorado este cocido, por acción del ácido del limón.													
gr.	3,240	Dorado, cubos medianos	15,06	48,79	3.- En otro recipiente poner la cebolla, los tomates, el cilantro, jugo de limón, jugo de naranja y sal. Dejar reposar.													
gr.	1,250	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	1,33	4.- Una vez que el dorado esté cocido mezclar con la preparación anterior.													
gr.	1,250	Tomate riñón, brunoise	1,30	1,63	5.- Rectificar sabores con sal, pimienta y aceite.													
ml.	2,000	Limón (jugo)	0,54	1,08	6.- Al momento de servir acompañar con una porción de canguil.													
ml.	0,250	Naranja (jugo)	0,77	0,19														
gr.	0,100	Cilantro finamente picado	1,51	0,15														
ml.	0,250	Aceite	2,14	0,54														
gr.	0,090	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	1,200	Canguil	1,66	1,99														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 11396,61													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 142,45													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>1252,82</td> <td>15,66</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>805,84</td> <td>10,07</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>351,33</td> <td>4,39</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	1252,82	15,66	PROTEÍNAS	805,84	10,07	LÍPIDOS	351,33	4,39
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	1252,82	15,66																
PROTEÍNAS	805,84	10,07																
LÍPIDOS	351,33	4,39																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				56,04														



CAMARONES APANADOS CON ARROZ Y ENSALADA																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 120 gr.					1.- Macerar los camarones con sal, pimienta y salsa de soya. 2.- Reposar por una hora. 3.- Pasar por harina, huevo batido y apanadura. 4.- Freír en aceite muy caliente. 5.- En un recipiente poner la lechuga, el tomate, jugo de limón y sal, mezclar. 6.- Cocinar los verde con un poco de sal, hasta que estén suaves, retirar del agua y aplastarlos. 7.- Una vez aplastados, freírlos hasta que queden crujientes. 8.- Servir los camarones con una porción de arroz, ensalada y un patacón.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	2,400	Camarones limpios y pelados	6,50	15,60													
ml.	0,075	Salsa de soya	6,20	0,47													
gr.	0,600	Harina	1,58	0,95													
und.	5	Huevo	0,13	0,65													
gr.	0,600	Apanadura	1,82	1,09													
gr.	0,140	Sal	0,41	0,06													
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31													
ml.	2,000	Aceite	2,14	4,28													
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95													
gr.	0,600	Lechuga, cuadrados medianos	0,45	0,27													
gr.	0,400	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,52													
gr.	2,400	Plátano verde	0,54	1,30													
ml.	0,100	Limón (jugo)	0,54	0,05													
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL												
					CALORÍAS TOTALES: 36556,64 CALORÍAS POR PORCIÓN: 456,95												
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>3744,14</td> <td>46,80</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>713,76</td> <td>8,92</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>2080,55</td> <td>26,00</td> </tr> </tbody> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	3744,14	46,80	PROTEÍNAS	713,76	8,92	LÍPIDOS	2080,55	26,00
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	3744,14	46,80															
PROTEÍNAS	713,76	8,92															
LÍPIDOS	2080,55	26,00															
COSTO TOTAL DE LA RECETA				28,49													



MENESTRA DE FREJOL CON ARROZ Y CARNE APANADA																	
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO												
Peso por porción: 140 gr.					1.- Condimentar la carne con sal y pimienta luego pasar por harina, huevo, apanadura. Freír en una sartén hasta que se dore bien. 2.- Para preparar la menestra, refreír el tomate, ajo y cebolla. 3.- Añadir el fréjol cocido a la preparación anterior, con el agua de cocción, y dejar que se cocine. 4.- Rectificar sabores. 5.- Servir con una porción de arroz, menestra y carne frita.												
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL													
gr.	4,800	Carne, fileteada	4,89	23,47													
gr.	1,500	Fréjol, cocido	3,00	4,50													
gr.	0,050	Ajo picado	4,16	0,21													
gr.	0,500	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	0,53													
gr.	0,700	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,91													
gr.	0,120	Sal	0,41	0,05													
gr.	0,090	Pimienta	3,85	0,35													
gr.	2,400	Arroz	1,23	2,95													
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61													
und.	4	Huevo batido	0,13	0,52													
gr.	0,600	Harina	1,58	0,95													
gr.	0,600	Apanadura	1,82	1,09													
						INFORMACIÓN NUTRICIONAL											
						CALORÍAS TOTALES: 26976,84 CALORÍAS POR PORCIÓN: 337,21											
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>3263,87</td> <td>40,79</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1463,62</td> <td>18,29</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>896,32</td> <td>11,20</td> </tr> </tbody> </table>		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	3263,87	40,79	PROTEÍNAS	1463,62	18,29	LÍPIDOS	896,32	11,20
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)															
CARBOHIDRATOS	3263,87	40,79															
PROTEÍNAS	1463,62	18,29															
LÍPIDOS	896,32	11,20															
COSTO TOTAL DE LA RECETA				37,13													



CHAULAFÁN																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito con el aceite, la salsa de soya, la carne de cerdo, el pollo, el camarón, la zanahoria, la cebolla y añadir sal y pimienta.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- En una olla aparte colocar el arroz, las alvejas, el refrito y mezclar.													
gr.	1,400	Pollo desmenuzado	3,10	4,34	3.- Rectificar sabores con sal y pimienta.													
gr.	1,400	Carne de cerdo, cubos	5,40	7,56														
gr.	1,400	Camarón limpio	6,50	9,10														
gr.	3,500	Arroz cocido	1,23	4,31														
ml.	0,250	Salsa de soya	6,20	1,55														
gr.	0,400	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,76														
ml.	0,120	Aceite	2,14	0,26														
gr.	0,400	Arvejas cocidas	4,19	1,68														
gr.	0,3	Zanahoria rallada	0,81	0,24														
gr.	0,1	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,08	Pimienta	3,85	0,31														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 22066,01													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 275,82													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>3352,39</td> <td>41,90</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1071,49</td> <td>13,39</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>485,61</td> <td>6,07</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	3352,39	41,90	PROTEÍNAS	1071,49	13,39	LÍPIDOS	485,61	6,07
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	3352,39	41,90																
PROTEÍNAS	1071,49	13,39																
LÍPIDOS	485,61	6,07																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				30,14														



ARROZ RELLENO DE CARNE MOLIDA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, aceite de achioté, sal y pimienta al gusto.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Añadir la carne molida al refrito, dejar cocinar por 10 minutos.													
gr.	0,600	Anejas cocidas	4,19	2,51	3.- Agregar el arroz, arvejas, zanahoria y el pimienta.													
gr.	0,300	Zanahoria cocida, brunoise	0,81	0,24	4.- Mezclar bien.													
gr.	0,300	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,28	5.- Servir el arroz relleno con plátano maduro frito.													
ml.	0,100	Aceite de achioté	3,04	0,30														
gr.	3,200	Arroz cocido	1,23	3,94														
gr.	1,600	Carne molida	5,19	8,30														
gr.	0,300	Pimiento verde, brunoise	1,31	0,39														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	3,200	Maduro frito	0,54	1,73														
ml.	0,250	Aceite	2,14	0,54														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 25977,63													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 324,72													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>4423,47</td> <td>55,29</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>718,44</td> <td>8,98</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>601,11</td> <td>7,51</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4423,47	55,29	PROTEÍNAS	718,44	8,98	LÍPIDOS	601,11	7,51
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	4423,47	55,29																
PROTEÍNAS	718,44	8,98																
LÍPIDOS	601,11	7,51																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				18,59														


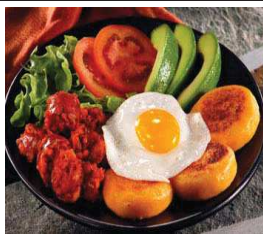
TALLARÍN CON POLLO						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 120 gr.					1.- Salpimentar el pollo, luego poner en un sartén con aceite y dorar el pollo. Retirar y reservar.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar un poco más de aceite y saltear la cebolla.	
gr.	4,000	Tallarín	1,35	5,40	3.- Cuando haya tomado un color transparente, añadir el tomate y a continuación poner los trozos de pollo y saltear.	
gr.	3,200	Pollo, trozos pequeños	3,10	9,92	4.- A la preparación anterior incorporar el tallarín previamente cocido y escurrido.	
gr.	1,000	Tomate riñón, juliana	1,30	1,30	5.- Mezclar y rectificar sabores.	
gr.	1,300	Cebolla perla, juliana	0,94	1,22		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31		
ml.	0,300	Aceite	2,14	0,64		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 23685,16	
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS 3207,42 40,09	
					PROTEÍNAS 1179,64 14,74	
					LÍPIDOS 681,88 8,52	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				18,83		



PAPAS CON CUERO Y ARROZ						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 120 gr.					1.- Cocinar las papas en abundante agua con sal, escurrir y reservar.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cocinar el cuero, picar en trozos pequeños y reservar.	
gr.	2,000	Papas, cubos pequeños	0,54	1,08	3.- En una olla, hacer un refrito con el aceite de achioté, la cebolla, ajo, sal, comino y pimienta.	
gr.	2,000	Cuero de chancho	3,97	7,94	4.- Incorporar el mani licuado con la leche, remover y cocinar por 5 minutos.	
gr.	0,250	Maní Tostado	2,11	0,53	5.- Agregar el cuero y las papas a la preparación anterior.	
gr.	0,150	Cebolla blanca, brunoise	1,90	0,29	6.- Rectificar sabores y dejar cocinar por 10 minutos más.	
gr.	0,010	Ajo, machacado	4,16	0,04	7.- Servir una porción de papas con cuero y arroz.	
ml.	2,000	Leche	0,69	1,38		
ml.	0,120	Aceite de achioté	3,04	0,36		
gr.	0,060	Cilantro picado	1,51	0,09		
gr.	0,060	Orégano	9,82	0,59		
gr.	0,030	Comino	4,80	0,14		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04		
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
					CALORÍAS TOTALES: 25298,98	
					TOTALES (g) PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS 2870,54 35,88	
					PROTEÍNAS 1624,55 20,30	
					LÍPIDOS 813,18 10,16	
COSTO TOTAL DE LA RECETA				15,74		



POLLO AL HORNO CON ENSALADA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Macerar las presas de pollo con sal, pimienta y comino.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Agregar la salsa china y macerar bien cada una de las presas.		
gr.	4,000	Presas de pollo	3,10	12,40	3.- Poner en un recipiente las presas de pollo y tapar con papel aluminio y llevar al horno, precalentado a 150 grados.		
gr.	0,300	Mostaza	3,12	0,94	4.- Bañar el pollo con el jugo de naranja y el vino.		
ml.	0,300	Salsa china	3,61	1,08	5.- Homear hasta que esté doradito.		
gr.	0,150	Sal	0,41	0,06	6.- Constantemente bañar el pollo en su propia salsa.		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31	7.- En un recipiente poner la col, la zanahoria, la mayonesa y la sal, mezclar.		
gr.	0,070	Comino	4,80	0,34	8.- Al momento de servir, acompañar el pollo con una porción de papas chauchas y ensalada.		
ml.	1,000	Jugo de Naranja	0,77	0,77			
ml.	1,000	Vino blanco	5,40	5,40			
gr.	1,600	Papa chaucha cocinada	1,06	1,70			
gr.	0,960	Col blanca, juliana	0,38	0,36			
gr.	0,960	Zanahoria, juliana	0,81	0,78			
gr.	0,170	Mayonesa	5,32	0,90			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 11588,09		CALORÍAS POR PORCIÓN: 144,85
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	687,83	8,59
					PROTEÍNAS	926,22	11,57
					LÍPIDOS	570,21	7,12
COSTO TOTAL DE LA RECETA				25,04			



PURÉ DE PAPAS CON CARNE Y ENSALADA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Cocinar las papas, cuando estén completamente blandas, procedemos a aplastarlas hasta que no tenga grumos.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Incorporamos la mantequilla, el aceite de achiote, la leche, el queso desmenuzado, la sal, pimienta y culantro.		
gr.	2,000	Papas	0,54	1,08	3.- Dejar que hierva por algunos minutos.		
gr.	0,500	Queso fresco	5,40	2,70	4.- Salpimentar la carne, luego poner en un sartén con aceite y dorar la carne. Retirar y reservar.		
gr.	0,125	Mantequilla	8,68	1,09	5.- En otro recipiente poner la lechuga, tomate y el jugo de limón y mezclar agregar sal y pimienta.		
ml.	0,250	Leche	0,69	0,17	6.- Servir una porción de puré, la carne frita y la ensalada.		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
ml.	0,015	Aceite de achiote	3,04	0,05			
gr.	4,800	Carne fileteada	4,89	23,47			
gr.	0,060	Ajo, machacado	4,16	0,25			
gr.	0,800	Lechuga, cubos pequeños	0,45	0,36			
gr.	0,800	Tomate riñón, brunoise	1,30	1,04			
ml.	0,100	Limón (jugo)	0,54	0,05			
gr.	0,040	Culantro	1,51	0,06			
ml.	0,500	Aceite	2,14	1,07			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 14229,37		CALORÍAS POR PORCIÓN: 177,86
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	599,02	7,48
					PROTEÍNAS	1203,16	15,03
					LÍPIDOS	780,07	9,75
COSTO TOTAL DE LA RECETA				31,74			



ARROZ RELLENO DE POLLO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Hacer un refrito con la cebolla, aceite de achiote, sal y pimienta al gusto.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Añadir el pollo desmenuzado al refrito, dejar cocinar por 10 minutos.													
gr.	0,600	Anejas cocidas	4,19	2,51	3.- Agregar el arroz, anejas, zanahoria y el pimienta.													
gr.	0,300	Zanahoria cocida, brunoise	0,81	0,24	4.- Mezclar bien.													
gr.	0,300	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,28	5.- Servir el arroz relleno con plátano maduro frito.													
ml.	0,100	Aceite de achiote	3,04	0,30														
gr.	3,200	Arroz cocido	1,23	3,94														
gr.	1,600	Pollo cocido, desmenuzado	3,10	4,96														
gr.	0,300	Pimiento verde, brunoise	1,31	0,39														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	3,200	Maduro frito	0,54	1,73														
ml.	0,250	Aceite	2,14	0,54														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 24335,71 CALORÍAS POR PORCIÓN: 304,19													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>4423,47</td> <td>55,29</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>631,24</td> <td>7,89</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>457,43</td> <td>5,71</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	4423,47	55,29	PROTEÍNAS	631,24	7,89	LÍPIDOS	457,43	5,71
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	4423,47	55,29																
PROTEÍNAS	631,24	7,89																
LÍPIDOS	457,43	5,71																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				15,24														

LLAPINGACHO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Cocinar las papas, cuando ya estén suaves, escurrir las papas y aplastarlas.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Incorporar la mantequilla y el queso, mezclar bien.													
gr.	1,500	Papa chola	0,54	0,81	3.- Añadir los huevos y amasar hasta tener una mezcla homogénea. Hacer tortillas pequeñas y dejar reposar.													
gr.	0,500	Queso fresco	5,40	2,70	4.- Freír los huevos, el chorizo y las tortillas.													
und.	3	Huevos	0,13	0,39	5.- Al momento de servir poner la tortilla, el chorizo, un huevo, la lechuga, el tomate y el aguacate.													
gr.	0,090	Mantequilla	8,68	0,78														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,800	Chorizo	9,50	7,60														
und.	80	Huevos	0,13	10,40														
gr.	0,800	Aguacate, cortado en tajadas	1,88	1,50														
gr.	0,400	Lechuga, juliana	0,45	0,18														
gr.	0,400	Tomate, medias lunas	1,30	0,52														
ml.	0,500	Aceite	2,14	1,07														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 18657,27 CALORÍAS POR PORCIÓN: 233,21													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>682,44</td> <td>8,53</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>914,79</td> <td>11,43</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>1363,15</td> <td>17,03</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	682,44	8,53	PROTEÍNAS	914,79	11,43	LÍPIDOS	1363,15	17,03
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	682,44	8,53																
PROTEÍNAS	914,79	11,43																
LÍPIDOS	1363,15	17,03																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				26,30														



MOTE PILLO CON CARNE FRITA Y ENSALDA DE RÁBANO Y PEPINILLO																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Calentar la manteca y agregar la cebolla, ajo, achiote, sal y pimienta.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Añadir el mote , mezclar bien y cocinar por 2 minutos.													
gr	1,500	Mote cocinado	1,69	2,54	3.-Agregar la leche, luego agregar el huevo batido y dejar cocinar por 5 minutos más. Colocar el cilantro.													
gr	0,045	Manteca de cerdo	2,67	0,12	4.- Salpimentar la carne, luego poner en un sartén con aceite y dorar la carne. Retirar y reservar.													
gr	0,150	Cebolla blanca brunoise	1,90	0,29	5.- En un recipiente poner el rábano, el pepinillo, sal y el aceite de oliva, mezclar.													
gr	0,045	Ajo machacado	4,16	0,19	6.- Al momento de servir acompañar el mote pillo de una porción de carne y ensalada.													
gr	0,090	Aceite de achiote	3,04	0,27														
gr	7	Huevo batido	0,13	0,91														
ml	0,400	Leche	0,69	0,28														
gr	0,090	Cilantro finamente picado	1,51	0,14														
gr	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr	4,000	Carne, cubos pequeños	4,89	19,56														
gr	1,200	Rábanos, rodajas finas	3,36	4,03														
gr	1,000	Pepinillo, rodajas finas	1,14	1,14														
gr	0,100	Aceite de oliva	10,6	1,06														
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 15840,65													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 198,00													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>630,02</td> <td>7,87</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>985,30</td> <td>12,31</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>1042,15</td> <td>13,02</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	630,02	7,87	PROTEÍNAS	985,30	12,31	LÍPIDOS	1042,15	13,02
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	630,02	7,87																
PROTEÍNAS	985,30	12,31																
LÍPIDOS	1042,15	13,02																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				32,47														



CHULETA FRITA CON ENSALADA DE MELLOCOS Y ARROZ																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 120 gr.					1.- Condimentar la chuleta con sal, pimienta y ajo, luego poner en un sartén con aceite y dorar por ambos lados. Retirar y reservar.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cocinar el melloco hasta que este suave, escurrir y reservar.													
gr.	4,800	Chuleta de cerdo	7,99	38,35	3.- En un recipiente poner el melloco cocido, la cebolla, el tomate, el cilantro y la sal. Mezclar.													
gr.	2,400	Arroz cocido	1,23	2,95	4.- Al momento de servir acompañar la chuleta de una porción de arroz y ensalada.													
gr.	1,200	Mellico, slice	1,38	1,66														
gr.	0,450	Tomate riñón, brunoise	1,30	0,59														
gr.	0,450	Cebolla paitaña, brunoise	1,06	0,48														
gr.	0,060	Cilantro finamente picado	1,51	0,09														
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04														
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31														
gr.	0,060	Ajo molido	2,56	0,15														
ml.	0,750	Aceite	2,14	1,61														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 27101,76													
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 338,77													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2437,40</td> <td>30,46</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>1098,58</td> <td>13,73</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>1439,76</td> <td>17,99</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2437,40	30,46	PROTEÍNAS	1098,58	13,73	LÍPIDOS	1439,76	17,99
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2437,40	30,46																
PROTEÍNAS	1098,58	13,73																
LÍPIDOS	1439,76	17,99																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				46,22														

FIESTA DE ESPAGUETTIS CON CARNE MOLIDA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- Cocine los espaguetis, cuando estén listos escurrir y reservar.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- En una sartén poner aceite y saltar la cebolla, luego añadir la carne y dejar que se cocine durante 5 minutos o hasta que la carne esté dorada. Mezclar ocasionalmente.		
gr.	1,500	Espaguetis	1,97	2,96	3.- Añadir el fréjol cocido, el tomate, la salsa de tomate y el comino.		
gr.	2,000	Carne de res molida	5,19	10,38	Cocinar durante 10 minutos, mezclando ocasionalmente.		
gr.	1,250	Cebolla perla, brunoise	0,94	1,18	4.- A la preparación anterior agregar el espagueti y mezclar.		
gr.	1,500	Fréjol negro, cocido	2,58	3,87	5.- Rectificar sabores con sal y pimienta.		
gr.	1,500	Tomate riñón, brunoise	1,30	1,95			
ml.	2,000	Salsa de tomate	2,30	4,60			
gr.	0,030	Comino	4,80	0,14			
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04			
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 14880,21		CALORÍAS POR PORCIÓN: 186,00
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2114,18	26,42
					PROTEÍNAS	831,94	10,39
					LÍPIDOS	343,97	4,29
COSTO TOTAL DE LA RECETA					25,42		



PASTEL DE ATÚN CON ENSALADA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 120 gr.					1.- En un sartén sofreír la cebolla y el pimiento, poner sal y pimienta.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Una vez que la cebolla tenga un color transparente, agregar el tomate y dejar que se cocine por unos minutos.		
gr.	1,800	Atún	8,50	15,30	3.- En otro recipiente ponemos la leche y la maicena, mezclamos hasta disolver por completo, luego agregamos los huevos, mezclamos e incorporamos el sofrito.		
und.	13	Huevos	0,13	1,69	4.- A la preparación anterior agregamos el atún, el queso y mezclamos todos los ingredientes.		
gr.	0,900	Tomate riñón, brunoise	1,30	1,17	5.- Preparamos el molde cubriendo de mantequilla y sobre eso salpicamos el pan rallado, colocamos la mezcla de atún y llevamos al horno por unos 40 minutos a 180°C.		
gr.	0,800	Cebolla perla, brunoise	0,94	0,75	6.- En un recipiente ponemos el pepinillo, limón y sal. Mezclar.		
gr.	0,100	Sal	0,41	0,04	7.- Servimos un pedazo de pastel con una porción de ensalada.		
gr.	0,080	Pimienta	3,85	0,31			
gr.	0,300	Pimiento verde, brunoise	1,31	0,39			
gr.	0,150	Maicena	3,80	0,57			
ml.	1,000	Leche	0,69	0,69			
gr.	0,500	Queso rallado	5,40	2,70			
gr.	0,700	Mantequilla	8,68	6,08			
gr.	0,500	Pan rallado	1,82	0,91			
gr.	2,000	Pepinillo, rodajas finas	1,14	2,28			
ml.	0,090	Limón (jugo)	0,54	0,05			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 14426,12		CALORÍAS POR PORCIÓN: 180,32
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	598,25	7,47
					PROTEÍNAS	806,25	10,07
					LÍPIDOS	978,68	12,23
COSTO TOTAL DE LA RECETA					32,93		



Anexo 8. Estandarización de los jugos



JUGO DE PAPAYA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 180 cc.					1.- Pelar la fruta, licuar todos los ingredientes. 2.- Servir.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL														
gr.	5,000	Papaya	1,75	8,75														
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00														
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65														
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL														
COSTO TOTAL DE LA RECETA				10,40														
				CALORÍAS TOTALES: 9475,30 CALORÍAS POR PORCIÓN: 118,44														
				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2309,45</td> <td>28,86</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>39,80</td> <td>0,49</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>8,70</td> <td>0,10</td> </tr> </tbody> </table>				TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2309,45	28,86	PROTEÍNAS	39,80	0,49	LÍPIDOS	8,70	0,10
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2309,45	28,86																
PROTEÍNAS	39,80	0,49																
LÍPIDOS	8,70	0,10																


NARANJADA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 180 cc.					1.- Exprimir las naranjas. 2.- Mezclar el zumo de las naranjas con agua y el azúcar. 3.- Servir.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL														
ml.	8,500	Naranjas	0,77	6,55														
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00														
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65														
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL														
COSTO TOTAL DE LA RECETA				8,19														
				CALORÍAS TOTALES: 11218,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 140,23														
				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2728,45</td> <td>34,10</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>48,80</td> <td>0,61</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>12,20</td> <td>0,15</td> </tr> </tbody> </table>				TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2728,45	34,10	PROTEÍNAS	48,80	0,61	LÍPIDOS	12,20	0,15
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2728,45	34,10																
PROTEÍNAS	48,80	0,61																
LÍPIDOS	12,20	0,15																

LIMONADA					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 180 cc.					1.- Exprimir los limones.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Mezclar el zumo del limón con el agua y el azúcar.
ml.	8,500	Limón meyer	0,54	4,59	3.- Servir
ml.	4,000	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL
COSTO TOTAL DE LA RECETA					6,24
					CALORÍAS TOTALES: 9518,80
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 118,98
					TOTALES (g)
					PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS 2303,45 28,79
					PROTEÍNAS 48,80 0,61
					LÍPIDOS 12,20 0,15


JUGO DE NARANJILLA					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 180 cc.					1.- Licuar todos los ingredientes.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Cernir el jugo.
gr.	5,000	Naranja	1,60	8,00	3.- Servir.
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL
COSTO TOTAL DE LA RECETA					9,65
					CALORÍAS TOTALES: 9880,30
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 123,50
					TOTALES (g)
					PORCIÓN(g)
					CARBOHIDRATOS 2399,45 29,99
					PROTEÍNAS 39,80 0,49
					LÍPIDOS 13,70 0,17

JUGO DE BABACO							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 180 cc.					1.- Pelar el babaco y licuar todos los ingredientes.		
					2.- Cernir.		
					3.- Servir.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	8,000	Babaco	1,56	12,48			
ml.	4,500	Agua	0,00	0,00			
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 9558,30		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 119,47		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2276,45	28,45
					PROTEÍNAS	86,80	1,08
					LÍPIDOS	11,70	0,14
COSTO TOTAL DE LA RECETA				14,13			

JUGO DE MORA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 180 cc.					1.- Licuar todos los ingredientes.		
					2.- Cernir.		
					3.- Servir.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL			
gr.	4,500	Mora	2,87	12,92			
ml.	8,000	Agua	0,00	0,00			
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 10381,80		
					CALORÍAS POR PORCIÓN: 129,77		
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2438,45	30,48
					PROTEÍNAS	77,80	0,97
					LÍPIDOS	35,20	0,44
COSTO TOTAL DE LA RECETA				14,56			

JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción: 180 cc.					1.- Licuar todos los ingredientes. 2.- Cernir el jugo. 3.- Servir.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL		
gr.	4,500	Tomate de árbol	1,57	7,07		
ml.	8,000	Agua	0,00	0,00		
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65		
COSTO TOTAL DE LA RECETA					8,71	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL						
CALORÍAS TOTALES:		9891,30				
CALORÍAS POR PORCIÓN:		123,64				
		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)			
CARBOHIDRATOS		2298,95	28,73			
PROTEÍNAS		104,80	1,31			
LÍPIDOS		30,70	0,38			







JUGO DE PIÑA						
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO	
Peso por porción:					1.- Licuar todos los ingredientes. 2.- Cernir el jugo. 3.- Servir.	
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL		
gr.	5,000	Piña	0,86	4,30		
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00		
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65		
COSTO TOTAL DE LA RECETA					5,95	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL						
CALORÍAS TOTALES:		10315,30				
CALORÍAS POR PORCIÓN:		128,94				
		TOTALES (g)	PORCIÓN(g)			
CARBOHIDRATOS		2524,45	31,55			
PROTEÍNAS		34,80	0,43			
LÍPIDOS		8,70	0,10			






JUGO DE GUAYABA					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 180 cc.					1.- Lavar la fruta. 2.- Licuar todos los ingredientes, cernir. 3.- Servir.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	
gr.	4,500	Guayaba	1,50	6,75	
ml.	8,000	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL CALORÍAS TOTALES: 10480,80 CALORÍAS POR PORCIÓN: 131,01	
				TOTALES (g)	PORCIÓN(g)
				CARBOHIDRATOS	31,38
				PROTEÍNAS	0,63
				LÍPIDOS	0,32
COSTO TOTAL DE LA RECETA				8,40	

JUGO DE MELÓN					
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO
Peso por porción: 180 cc.					1.- Pelar la fruta, retirar las pepas. 2.- Licuar todos los ingredientes. Cernir 3.- Servir.
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	
gr.	5,000	Melón	1,81	9,05	
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00	
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	
				INFORMACIÓN NUTRICIONAL CALORÍAS TOTALES: 8855,30 CALORÍAS POR PORCIÓN: 110,69	
				TOTALES (g)	PORCIÓN(g)
				CARBOHIDRATOS	26,99
				PROTEÍNAS	0,43
				LÍPIDOS	0,10
COSTO TOTAL DE LA RECETA				10,70	

JUGO DE SANDÍA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 180 cc.					1.- Picar la sandía y retirar las pepas.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Licuar todos los ingredientes.		
gr.	10,000	Sandía	0,74	7,40	3.- Servir.		
ml.	2,500	Agua	0,00	0,00			
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65			
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 10120,30		CALORÍAS POR PORCIÓN: 126,50
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2414,45	30,18
					PROTEÍNAS	84,80	1,06
					LÍPIDOS	13,70	0,17
COSTO TOTAL DE LA RECETA					9,05		

JUGO DE BADEA							
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO		
Peso por porción: 180 cc.					1.- Lavar y pelar la fruta, partirla y sacarle las pepas.		
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL	2.- Licuar la pulpa de la fruta, las pepas, el azúcar y el agua.		
gr.	5,000	Badea	1,30	6,50	3.- Cernir el jugo.		
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65	4.- Servir.		
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00	Nota: Se puede añadir las pepas en el jugo en lugar de licuarlas.		
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
					CALORÍAS TOTALES: 9760,30		CALORÍAS POR PORCIÓN: 122,00
					TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	
					CARBOHIDRATOS	2349,45	29,36
					PROTEÍNAS	59,80	0,74
					LÍPIDOS	13,70	0,17
COSTO TOTAL DE LA RECETA					8,15		

JUGO DE GUANÁBANA																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 180cc.					1.- Pelar la guanábana y desechar la piel. 2.- Cortar la fruta, quitar sus semillas. 3.- Licuar la fruta con el agua y el azúcar. 4.- Servir													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL														
gr.	5,000	Guanábana	2,77	13,85														
ml.	7,500	Agua	0,00	0,00														
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 10700,30 CALORÍAS POR PORCIÓN: 133,75													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2579,45</td> <td>32,24</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>64,80</td> <td>0,81</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>13,70</td> <td>0,17</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2579,45	32,24	PROTEÍNAS	64,80	0,81	LÍPIDOS	13,70	0,17
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2579,45	32,24																
PROTEÍNAS	64,80	0,81																
LÍPIDOS	13,70	0,17																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				15,50														

JUGO DE MARACUYÁ																		
Número de porciones: 80 PAX					PROCEDIMIENTO													
Peso por porción: 180 cc.					1.- Licuar la pulpa de la fruta con la mitad del agua. 2.- Pasamos el jugo por el colador y nuevamente licuamos el líquido resultante junto con la otra mitad de agua y con el azúcar. 3.- Servir.													
UND.	CANT.	INGREDIENTES	COSTO KILO	COSTO TOTAL														
gr.	4,000	Maracuyá	1,15	4,60														
ml.	8,500	Agua	0,00	0,00														
gr.	1,850	Azúcar	0,89	1,65														
					INFORMACIÓN NUTRICIONAL													
					CALORÍAS TOTALES: 11815,10 CALORÍAS POR PORCIÓN: 147,68													
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>TOTALES (g)</th> <th>PORCIÓN(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CARBOHIDRATOS</td> <td>2779,65</td> <td>34,74</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS</td> <td>102,80</td> <td>1,28</td> </tr> <tr> <td>LÍPIDOS</td> <td>31,70</td> <td>0,39</td> </tr> </tbody> </table>			TOTALES (g)	PORCIÓN(g)	CARBOHIDRATOS	2779,65	34,74	PROTEÍNAS	102,80	1,28	LÍPIDOS	31,70	0,39
	TOTALES (g)	PORCIÓN(g)																
CARBOHIDRATOS	2779,65	34,74																
PROTEÍNAS	102,80	1,28																
LÍPIDOS	31,70	0,39																
COSTO TOTAL DE LA RECETA				6,25														