



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

ELABORACIÓN DE UN MENÚ CÍCLICO DE TRES SEMANAS PARA EL RESTAURANTE
"LAS DELICIAS DEL VALLE" DE LA CIUDAD DE CUENCA

AUTORES:

CABRERA PAREDES MARCIA ANABEL
HERRERA CHACHA DAYSE TATIANA

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA CON MENCIÓN COCINA PROFESIONAL

TUTORES:

- PROF. TNLGO. EFRAÍN PÉREZ M.
- PROF. EC. ARACELY CORONEL

CUENCA – ECUADOR, 2020

CARRERA DE GASTRONOMÍA COMITÉ TÉCNICO MULTIDISCIPLINARIO

Certificación de Aprobación del Trabajo de Titulación

Damos fe que el trabajo desarrollado por las estudiantes: **CABRERA PAREDES MARCIA ANABEL** y **HERRERA CHACHA DAYSE TATIANA** con el título: “**ELABORACIÓN DE UN MENÚ CÍCLICO DE TRES SEMANAS PARA EL RESTAURANTE "LAS DELICIAS DEL VALLE" DE LA CIUDAD DE CUENCA**” cumple con las exigencias metodológicas y técnicas.

Por lo antes mencionado, los TUTORES asignados del COMITÉ TÉCNICO MULTIDISCIPLINARIO resuelven **APROBAR** el Trabajo de Titulación.


Atentamente,



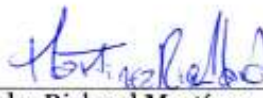
Lcdo. Marco Gómez
Miembro del Comité
Multidisciplinario



Lcdo. Daniel Toledo
Miembro del Comité
Multidisciplinario



Lcda. Fernanda Padilla
Miembro del Comité
Multidisciplinario



Lcdo. Richard Martínez
Miembro del Comité
Multidisciplinario




Tnlgo. Manolo Morocho
Miembro del Comité
Multidisciplinario

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO


Yo, **CABRERA PAREDES MARCIA ANABEL** y **HERRERA CHACHA DAYSE TATIANA**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **GASTRONOMÍA**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre **“ELABORACIÓN DE UN MENÚ CÍCLICO DE TRES SEMANAS PARA EL RESTAURANTE "LAS DELICIAS DEL VALLE" DE LA CIUDAD DE CUENCA”** así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



CABRERA PAREDES MARCIA ANABEL
Cédula: 0104658356



HERRERA CHACHA DAYSE TATIANA
Cédula: 0705156552



DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **AUTOR**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

Resumen

Este trabajo de titulación consta de un menú cíclico para tres semanas, fue desarrollado para el restaurante “Las Delicias del Valle”. Para definir la problemática del local se aplicó una encuesta de satisfacción a los clientes para conocer el estado de la oferta gastronómica de este establecimiento.

En el capítulo I se determina la problemática del restaurante “Las Delicias del Valle”. En el capítulo II se desarrolla el marco referencial sobre el restaurante como: ubicación, talento humano, entre otros y el marco conceptual en donde se expone los conceptos teóricos para el desarrollo de este trabajo de titulación. En el capítulo III se define la metodología de investigación utilizada. En el capítulo IV se muestra los resultados y se realiza el análisis de los datos obtenidos en la encuesta de satisfacción de los clientes. En el capítulo V se desarrolla la propuesta gastronómica a través de las fichas estandarizadas, bitácoras y base de datos. Para finalizar con conclusiones y recomendaciones.

Abstract

The present thesis is about a gastronomic proposal that is a cyclic menu for the restaurant “Las Delicias del Valle”. In order to define the restaurant problem, a customer satisfaction survey was applied to know the status of the gastronomic offer of this establishment.

In the chapter one was determined the restaurant problem. In chapter two was the main characteristics of the restaurant such as: location, human talent, and others. In addition, there was theoretical concepts for the development of the present thesis. In the chapter three was defined the methodology which was used. The chapter four was the results and analyzes of the information obtained from the customer satisfaction survey. In the chapter five was all the standardized files, binnacles and database of the cyclic menu. Finally, there were the conclusions and recommendations.

Palabras claves

Almuerzo, menú cíclico, oferta gastronómica.

Key words

Lunch, cyclic menu, gastronomic offer.

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado a nuestras familias quienes con su amor, paciencia y esfuerzo nos han permitido llegar a cumplir este sueño.

Agradecemos a Dios y a nuestras familias por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad. De igual manera nuestros agradecimientos a todos los profesores y en especial a nuestros tutores, quienes con sus valiosas enseñanzas y conocimientos hicieron que pueda crecer como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo y amistad.

Marcia & Dayse

Índice general

Resumen.....	ix
Abstract	xi
Palabras claves	xiii
Key words	xv
Dedicatoria	xvii
Índice general	xix
Índice de tablas.....	xxxix
Índice de ilustraciones.....	xli
Introducción	1
Objetivos	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	3
Pregunta de investigación	5
Justificación.....	7
1 Capítulo I	9
1.1 Problemática.....	9
2 Capítulo II.....	11
2.1 Marco referencial.....	11

2.1.1	Descripción de viandas “Las Delicias del Valle”.....	11
2.1.2	Ubicación.	11
2.1.3	Fachada del establecimiento.....	12
2.1.4	Diseño del establecimiento.....	12
2.1.5	Recursos materiales.....	12
2.1.6	Talento humano.....	12
2.1.7	Organigrama general del restaurante “Las Delicias del Valle”.....	13
2.2	Marco teórico.....	14
2.2.1	Menú.....	14
2.2.1.1	¿Qué es menú?.....	14
2.2.1.2	Clases de menú.....	14
2.2.1.3	¿Qué es menú cíclico?.....	15
2.2.1.4	Ventajas y desventajas de un menú cíclico.....	15
2.2.1.5	Diseño de un menú.....	15
2.2.2	El almuerzo.....	16
2.2.2.1	Entrada.....	16
2.2.2.2	Plato fuerte.....	16
2.2.2.3	Bebida.....	16
2.2.2.4	Gramajes de servicio.....	16
2.2.3	Platos típicos ecuatorianos.....	17

2.2.3.1	Caldo de pata.	17
2.2.3.2	Sopa de trigo pelado.	18
2.2.3.3	Menestrone.	18
2.2.3.4	Sango de camarón.....	18
2.2.3.5	Encebollado.	18
2.2.4	Ingredientes relevantes de la propuesta gastronómica	18
2.2.4.1	Col.	19
2.2.4.2	Maíz.....	19
2.2.4.3	Trigo.	19
2.2.4.4	Fréjol.....	19
3	Capítulo III.....	21
3.1	Metodología de investigación.....	21
3.1.1	Metodología exploratoria	21
3.1.2	Enfoque mixto.....	21
3.1.3	Método Inductivo	21
3.1.4	Técnica de referencias bibliográficas	21
3.1.5	Técnica de laboratorio.....	22
3.1.6	Técnica de fichaje.....	22
3.1.7	Técnica observación de campo	22
3.1.8	Técnica de encuesta.....	22

4	Capítulo IV.....	23
4.1	Análisis del estado actual del menú.....	23
4.1.1	Formato de la encuesta.....	23
4.1.2	Análisis e interpretación de los resultados	24
4.1.2.1	Pregunta 1 - ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?24	
4.1.2.2	Pregunta 2 - ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?	25
4.1.2.3	Pregunta 3 - ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?	25
4.1.2.4	Pregunta 4 - ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?	26
4.1.2.5	Pregunta 5 - ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?	27
4.2	Análisis de la nueva propuesta gastronómica.....	27
4.2.1	Informe de la socialización de la propuesta gastronómica.....	27
4.2.2	Degustación de la propuesta gastronómica.	29
4.2.3	Formato de la encuesta sobre la propuesta.....	30
4.2.4	Análisis e interpretación de los resultados	30
4.2.4.1	Pregunta 1: ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?30	

4.2.4.2	Pregunta 2: ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús?	30
4.2.4.3	Pregunta 3: ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?	31
4.2.4.4	Pregunta 4: ¿Le gusto la comida que probó?.....	32
5	Capítulo V.....	33
5.1.	Propuesta de investigación.....	33
5.1.1	Semana 1 - Lunes.....	33
5.1.1.1	Entrada: Sopa de menestrón.....	33
5.1.1.2	Fuerte: Filete de pollo a la plancha con arroz blanco, papas guisadas, ensalada zanahoria y remolacha.....	34
5.1.1.3	Bebida: Jugo tomate de árbol.....	34
5.1.2	Semana 1 - Martes.....	35
5.1.2.1	Entrada: Sopa de acelga.....	35
5.1.2.2	Fuerte: Salón en salsa de tomate con arroz blanco y ensalada de rábano, espinaca y lechuga.....	35
5.1.2.3	Bebida: Agua de frescos.....	36
5.1.3	Semana 1 - Miércoles.....	36
5.1.3.1	Entrada: Crema de coliflor.....	36
5.1.3.2	Fuerte: Sango de camarón, ensalada de pepino y cebolla, arroz blanco. .	37
5.1.3.3	Bebida: Jugo de naranja.....	37

5.1.4	Semana 1 - Jueves	38
5.1.4.1	Entrada: Caldo blanco de res	38
5.1.4.2	Fuerte: Bistec de cerdo, ensalada de col morada y col verde, arroz blanco 38	
5.1.4.3	Bebida: Jugo de naranjilla	39
5.1.5	Semana 1 - Viernes	39
5.1.5.1	Entrada: Sopa de avena	39
5.1.5.2	Fuerte: Corvina frita, menestra de lenteja, arroz blanco.....	40
5.1.5.3	Bebida: Jugo de mora	40
5.1.6	Semana 2 - Lunes	41
5.1.6.1	Entrada: Sopa de trigo	41
5.1.6.2	Fuerte: Pernil de chanco, ensalada de tomate y cebolla, arroz blanco con arvejas 41	
5.1.6.3	Bebida: Jugo de papaya y Fresa	42
5.1.7	Semana 2 - Martes.....	42
5.1.7.1	Entrada: Caldo de verduras	42
5.1.7.2	Fuerte: Pollo broaster, menestra de frejol bola, arroz al cúrcuma.....	43
5.1.7.3	Bebida: Jugo de guayaba	43
5.1.8	Semana 2 - Miércoles.....	44
5.1.8.1	Entrada: Sopa de camarón	44

5.1.8.2	Fuerte: Carne de res en salsa de maní, ensalada de zucchini verde y amarillo 44	
5.1.8.3	Bebida: Jugo de limón	45
5.1.9	Semana 2 - Jueves	45
5.1.9.1	Entrada: Sopa de arveji3n	45
5.1.9.2	Fuerte: Rollo de pollo, ensalada de br3coli, choclo, arroz blanco.....	46
5.1.9.3	Bebida: Jugo de mel3n	46
5.1.10	Semana 2 - Viernes.....	47
5.1.10.1	Entrada: Crema de zanahoria.....	47
5.1.10.2	Fuerte: Corvina en salsa de pimiento, ensalada de aguacate y cebolla, arroz 47	
5.1.10.3	Bebida: Jugo de tamarindo	48
5.1.11	Semana 3 - Lunes	48
5.1.11.1	Entrada: Sopa puchero.....	48
5.1.11.2	Fuerte: Carne de res en salsa de champi3ones, ensalada de vainas, pimiento rojo y coliflor, arroz.....	49
5.1.11.3	Bebida: Agua de Jamaica	49
5.1.12	Semana 3 - Martes	50
5.1.12.1	Entrada: Crema de espinaca	50
5.1.12.2	Fuerte: Chuleta de pollo al horno, pur3 de yuca, arroz blanco.....	50
5.1.12.3	Bebida: Colada de mora	51

5.1.13	Semana 3 - Miércoles	51
5.1.13.1	Entrada: Caldo de patas	51
5.1.13.2	Fuerte: Carne de cerdo rebozada, arroz blanco, ensalada de melloco, tomatillo	52
5.1.13.3	Bebida: Jugo de babaco	52
5.1.14	Semana 3 - Jueves.....	53
5.1.14.1	Entrada: Sopa de albóndigas	53
5.1.14.2	Fuerte: Cazuela de pescado, maduro frito, arroz blanco	53
5.1.14.3	Bebida: Jugo de maracuyá.....	54
5.1.15	Semana 3 - Viernes.....	54
5.1.15.1	Entrada: Encebollado.....	54
5.1.15.2	Fuerte: Deditos de pollo, menestra de frejol negro, arroz blanco.....	55
5.1.15.3	Bebida: Jugo de guanábana	55
5.1.16	Deconstrucción del encebollado.....	56
5.2	Precios de la oferta	57
5.3	Bitácoras	58
5.3.1	Semana 1 - Lunes	58
5.3.1.1	Bitácoras entrada: Menestrone	58
5.3.1.2	Bitácoras fuerte: Filete de pollo a la plancha	59
5.3.1.3	Bitácoras fuerte: Arroz cocido.....	60

5.3.1.4	Bitácora fuerte: Papas guisadas	61
5.3.1.5	Bitácora fuerte: Ensalada.....	62
5.3.1.6	Bitácoras bebida: Jugo de tomate de árbol	63
5.3.2	Semana 1 - Martes.....	64
5.3.2.1	Bitácoras entrada: Locro de acelga.....	64
5.3.2.2	Bitácoras fuerte: Fondo de pollo	65
5.3.2.3	Bitácora fuerte: Salón en salsa de tomate.....	66
5.3.2.4	Bitácora fuerte: Ensalada fresca	67
5.3.2.5	Bitácora fuerte: Arroz cocido	68
5.3.2.6	Bitácoras bebida: Agua de fresco	69
5.3.3	Semana 1 - Miércoles.....	70
5.3.3.1	Bitácoras entrada: Crema de coliflor	70
5.3.3.2	Bitácoras fuerte: Sango de camarón	71
5.3.3.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	72
5.3.3.4	Bitácora fuerte: Ensalada.....	73
5.3.3.5	Bitácoras bebida: Jugo de naranja	74
5.3.4	Semana 1 - Jueves	75
5.3.4.1	Bitácoras entrada: Caldo blanco de res	75
5.3.4.2	Bitácoras fuerte: Bistec de cerdo.....	76
5.3.4.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	77

5.3.4.4	Bitácora fuerte: Ensalada.....	78
5.3.4.5	Bitácora bebida: Jugo de naranjilla	79
5.3.5	Semana 1 - Viernes	80
5.3.5.1	Bitácora entrada: Sopa de avena.....	80
5.3.5.2	Bitácoras fuerte: Corvina frita	81
5.3.5.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	82
5.3.5.4	Bitácoras fuerte: Menestra de lenteja	83
5.3.5.5	Bitácoras bebida: Jugo de mora.....	84
5.3.6	Semana 2 - Lunes	85
5.3.6.1	Bitácoras entrada: Sopa de trigo.....	85
5.3.6.2	Bitácoras fuerte: Pernil	86
5.3.6.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	87
5.3.6.4	Bitácora fuerte: Ensalada.....	88
5.3.6.5	Bitácora bebida: Jugo de fresa con papaya.....	89
5.3.7	Semana 2 - Martes.....	90
5.3.7.1	Bitácoras entrada: Caldo con verduras	90
5.3.7.2	Bitácoras fuerte: Pollo broaster	91
5.3.7.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	92
5.3.7.4	Bitácora fuerte: Menestra de frejol.....	93
5.3.7.5	Bitácoras bebida: Jugo de guayaba.....	94

5.3.8	Semana 2 - Miércoles.....	95
5.3.8.1	Bitácoras entrada: Sopa de camarón.....	95
5.3.8.2	Bitácoras fuerte: Carne de res en salsa de maní.....	96
5.3.8.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido.....	97
5.3.8.4	Bitácora fuerte: Ensalada salteada.....	98
5.3.8.5	Bitácoras bebida: Jugo de limonada.....	99
5.3.9	Semana 2 - Jueves.....	100
5.3.9.1	Bitácoras entrada: Sopa de arvejón.....	100
5.3.9.2	Bitácora fuerte: Rollo de pollo.....	101
5.3.9.3	Bitácora fuerte: Ensalada.....	102
5.3.9.4	Bitácora fuerte: Arroz cocido.....	103
5.3.9.5	Bitácora bebida: Jugo de melón.....	104
5.3.10	Semana 2 - Viernes.....	105
5.3.10.1	Bitácoras entrada: Crema de zanahoria.....	105
5.3.10.2	Bitácoras fuerte: Corvina en salsa de pimientos.....	106
5.3.10.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido.....	107
5.3.10.4	Bitácora fuerte: Ensalada.....	108
5.3.10.5	Bitácora fuerte: Salsa de pimiento.....	109
5.3.10.6	Bitácoras bebida: Jugo de tamarindo.....	110
5.3.11	Semana 3 - Lunes.....	111

5.3.11.1	Bitácoras entrada: Puchero	111
5.3.11.2	Bitácoras fuerte: Carne de res en salsa de champiñones	112
5.3.11.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	113
5.3.11.4	Bitácora fuerte: Ensalada.....	114
5.3.11.5	Bitácoras bebida: Jugo de Jamaica	115
5.3.12	Semana 3 - Martes	116
5.3.12.1	Bitácoras entrada: Crema de espinaca	116
5.3.12.2	Bitácoras fuerte: Fondo de pollo	117
5.3.12.3	Bitácora fuerte: Chuleta de pollo al horno	118
5.3.12.4	Bitácora fuerte: Puré de yuca	119
5.3.12.5	Bitácora fuerte: Arroz cocido	120
5.3.12.6	Bitácoras bebida: Colada de mora	121
5.3.13	Semana 3 - Miércoles	122
5.3.13.1	Bitácoras entrada: Caldo de patas.....	122
5.3.13.2	Bitácoras fuerte: Carne de cerdo rebosada	124
5.3.13.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	125
5.3.13.4	Bitácora fuerte: Ensalada.....	126
5.3.13.5	Bitácoras bebida: Jugo de babaco.....	128
5.3.14	Semana 3 - Jueves.....	129
5.3.14.1	Bitácoras entrada: Sopa de albóndigas	129

5.3.14.2	Bitácora fuerte: Cazuela de pescado.....	130
5.3.14.3	Bitácoras fuerte: Arroz cocido.....	131
5.3.14.4	Bitácora fuerte: Plátano maduro frito	132
5.3.14.5	Bitácoras bebida: Jugo de maracuyá	133
5.3.15	Semana 3 - Viernes.....	135
5.3.15.1	Bitácoras entrada: Encebollado	135
5.3.15.2	Bitácoras fuerte: Deditos de pollo	136
5.3.15.3	Bitácora fuerte: Arroz cocido	137
5.3.15.4	Bitácora fuerte: Menestra de frejol negro.....	138
5.3.15.5	Bitácoras bebida: Jugo de guanábana.....	139
5.3.16	Deconstrucción del Encebollado	140
5.3.16.1	Bitácora - Cocción al vacío de la albacora	140
5.3.16.2	Bitácora - Esponja de yuca	141
5.3.16.3	Bitácora – Falsos caviares	142
5.3.16.4	Bitácora – Gel fluido de encebollado	143
5.3.16.5	Bitácora – Tierra de plátano verde	144
5.4	Fichas estándar	145
5.4.1	Semana 1 - Lunes	145
5.4.1.1	Ficha entrada: Menestrone	145
5.4.1.2	Ficha fuerte: Filete de pechuga de pollo a la plancha	147

5.4.1.3	Fichas fuerte: Frejol bola.....	149
5.4.1.4	Fichas fuerte: Filete de pechuga de pollo a la plancha.....	150
5.4.1.5	Fichas fuerte: Arroz cocido	152
5.4.1.6	Fichas fuerte: Papas guisadas	154
5.4.1.7	Fichas fuerte: Ensalada.....	156
5.4.1.8	Fichas bebida: Jugo de tomate de árbol.....	158
5.4.2	Semana 1 - Martes.....	160
5.4.2.1	Ficha entrada: Locro de acelga.....	160
5.4.2.2	Fichas fuerte: Salón en salsa de tomate.....	162
5.4.2.3	Fichas fuerte: Fondo de pollo	164
5.4.2.4	Ficha fuerte: Salón en salsa de tomate	166
5.4.2.5	Fichas fuerte: Ensalada.....	168
5.4.2.6	Fichas fuerte: Arroz cocido	170
5.4.2.7	Fichas bebida: Agua de frescos	172
5.4.3	Semana 1 - Miércoles.....	174
5.4.3.1	Ficha entrada: Crema de coliflor	174
5.4.3.2	Fichas fuerte: Sango de camarón.....	176
5.4.3.3	Fichas fuerte: Sango de camarón.....	178
5.4.3.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	180
5.4.3.5	Fichas fuerte: Ensalada fresca	182

5.4.3.6	Fichas bebida: Jugo de naranja.....	184
5.4.4	Semana 1 - Jueves	186
5.4.4.1	Ficha entrada: Caldo blanco de res.....	186
5.4.4.2	Fichas fuerte: Bistec de cerdo.....	188
5.4.4.3	Fichas fuerte: Bistec de cerdo.....	190
5.4.4.4	Fichas fuerte: Ensalada fresca	192
5.4.4.5	Fichas fuerte: Arroz cocido	194
5.4.4.6	Fichas bebida: Jugo de Naranja.....	196
5.4.5	Semana 1 - Viernes	198
5.4.5.1	Ficha entrada: Sopa de avena	198
5.4.5.2	Fichas fuerte: Corvina frita.....	200
5.4.5.3	Fichas fuerte: Corvina frita.....	202
5.4.5.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	204
5.4.5.5	Fichas fuerte: Menestra de lenteja	206
5.4.5.6	Fichas bebida: Jugo de mora	208
5.4.6	Semana 2 - Lunes	210
5.4.6.1	Ficha entrada: Sopa de trigo	210
5.4.6.2	Fichas fuerte: Pernil de cerdo	212
5.4.6.3	Fichas fuerte: Pernil de choncho.....	214
5.4.6.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	216

5.4.6.5	Fichas fuerte: Ensalada.....	218
5.4.6.6	Fichas bebida: Jugo de papaya y fresa	220
5.4.7	Semana 2 - Martes.....	222
5.4.7.1	Ficha entrada: Caldo de verduras	222
5.4.7.2	Fichas fuerte: Pollo broaster	224
5.4.7.3	Fichas fuerte: Pollo broaster	226
5.4.7.4	Fichas fuerte: Menestra de frejol.....	228
5.4.7.5	Fichas fuerte: Arroz cocido	230
5.4.7.6	Fichas bebida: Jugo de guayaba	232
5.4.8	Semana 2 - Miércoles.....	234
5.4.8.1	Ficha entrada: Sopa de camarón.....	234
5.4.8.2	Fichas fuerte: Carne de res en salsa de maní	236
5.4.8.3	Fichas fuerte: Carne de res en salsa de maní	238
5.4.8.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	240
5.4.8.5	Fichas fuerte: Ensalada.....	242
5.4.8.6	Fichas bebida: Limonada.....	244
5.4.9	Semana 2 - Jueves	246
5.4.9.1	Ficha entrada: Sopa de arverjón	246
5.4.9.2	Fichas fuerte: Rollo de pollo	248
5.4.9.3	Fichas fuerte: Rollo de pollo	250

5.4.9.4	Ficha fuerte: Ensalada	252
5.4.9.5	Fichas fuerte: Arroz cocido	254
5.4.9.6	Fichas bebida: Jugo de naranjilla	256
5.4.10	Semana 2 - Viernes.....	258
5.4.10.1	Ficha entrada: Crema de zanahoria	258
5.4.10.2	Fichas fuerte: Corvina en salsa de pimiento.....	260
5.4.10.3	Fichas fuerte: Corvina en salsa de pimiento.....	262
5.4.10.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	264
5.4.10.5	Fichas fuerte: Ensalada.....	266
5.4.10.6	Fichas fuerte: Salsa de pimiento.....	268
5.4.10.7	Fichas bebida: Jugo de tamarindo	270
5.4.11	Semana 3 - Lunes	272
5.4.11.1	Ficha entrada: Puchero	272
5.4.11.2	Fichas fuerte: Carne de res en salsa de champiñone	274
5.4.11.3	Fichas fuerte: Carne de res en salsa de champiñones.....	276
5.4.11.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	278
5.4.11.5	Fichas fuerte: Ensalada.....	280
5.4.11.6	Fichas bebida: Jugo de Jamaica.....	282
5.4.12	Semana 3 - Martes	284
5.4.12.1	Ficha entrada: Crema de espinaca	284

5.4.12.2	Fichas fuerte: Chuleta de pollo al horno.....	286
5.4.12.3	Fichas fuerte: Fondo de pollo	288
5.4.12.4	Fichas fuerte: Chuleta de pollo al horno.....	290
5.4.12.5	Fichas fuerte: Puré de yuca.....	292
5.4.12.6	Fichas fuerte: Arroz cocido	294
5.4.12.7	Fichas bebida: Colada morada.....	296
5.4.13	Semana 3 - Miércoles	298
5.4.13.1	Ficha entrada: Caldo de patas	298
5.4.13.2	Fichas fuerte: Carne de cerdo rebozada.....	300
5.4.13.3	Fichas fuerte: Carne de cerdo rebozada.....	302
5.4.13.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	304
5.4.13.5	Fichas fuerte: Ensalada.....	306
5.4.13.6	Fichas bebida: Jugo de babaco	308
5.4.14	Semana 3 - Jueves.....	310
5.4.14.1	Ficha entrada: Sopa de albóndigas	310
5.4.14.2	Fichas fuerte: Cazuela de pescado.....	312
5.4.14.3	Fichas fuerte: Cazuela de pescado.....	314
5.4.14.4	Fichas fuerte: Plátano maduro frito	316
5.4.14.5	Fichas fuerte: Arroz cocido	318
5.4.14.6	Fichas bebida: Jugo de maracuyá.....	320

5.4.15	Semana 3 - Viernes.....	322
5.4.15.1	Ficha entrada: Encebollado	322
5.4.15.2	Fichas fuerte: Deditos de pollo.....	324
5.4.15.3	Fichas fuerte: Deditos de pollo.....	326
5.4.15.4	Fichas fuerte: Arroz cocido	328
5.4.15.5	Fichas fuerte: Menestra de frejol negro.....	330
5.4.15.6	Fichas bebida: Jugo de guanábana	332
5.4.16	Deconstrucción de encebollado	334
5.4.16.1	Fichas: Deconstrucción de encebollado	334
5.4.16.2	Fichas: Cocción al vacío de albacora	336
5.4.16.3	Fichas: Esponja de yuca	338
5.4.16.4	Fichas: Falsos caviares	340
5.4.16.5	Fichas: Gel fluido de encebollado	342
5.4.16.6	Fichas: Tierra de plátano verde	344
5.5.	Base de datos.....	346
	Cronograma.....	349
	Conclusiones	351
	Recomendaciones.....	353
	Bibliografía	355
	Glosario	359

Anexos.....	363
Anexo 1: Formato de encuesta – Estado actual del menú.....	363
Anexo 2: Encuestas realizadas – Estado actual del menú.....	365
Anexo 3: Formato de encuesta – Evaluación de la propuesta gastronómica	385
Anexo 4: Encuestas realizadas – Evaluación de la propuesta.....	387
Anexo 5: Propuesta gastronómica de un menú cíclico para tres semanas	397
Anexo 6: Certificado de aceptación para realizar la propuesta gastronómica en el restaurante “Las Delicias del Valle”	399
Anexo 7: Certificado de la entrega de la propuesta gastronómica al restaurante “Las Delicias del Valle”	403
Anexo 8: Imágenes de la presentación de la propuesta (degustación).....	404

Índice de tablas

<i>Tabla 1:</i> Costo - Precio de la oferta gastronómica.....	57
---------------------------------------------------------------	----

Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1:</i> Ubicación del restaurante "Las Delicias del Valle".	11
<i>Ilustración 2:</i> Fachada del restaurante "Las Delicias del Valle".	12
<i>Ilustración 3:</i> Organigrama del restaurante "Las Delicias del Valle".....	13
<i>Ilustración 4:</i> Resultados pregunta 1.	24
<i>Ilustración 5:</i> Resultados pregunta 2.	25
<i>Ilustración 6:</i> Resultados pregunta 3.	25
<i>Ilustración 7:</i> Resultados pregunta 4.	26
<i>Ilustración 8:</i> Resultados pregunta 5.	27
<i>Ilustración 9:</i> Propuesta gastronómica.....	28
<i>Ilustración 10:</i> Socialización de la propuesta gastronómica.....	28
<i>Ilustración 11:</i> Degustación de la propuesta gastronómica 1.	29
<i>Ilustración 12:</i> Degustación de la propuesta gastronómica 2.	29
<i>Ilustración 13:</i> Resultado Pregunta 1 - Encuesta propuesta	30
<i>Ilustración 14:</i> Resultado Pregunta 2 - Encuesta propuesta	31
<i>Ilustración 15:</i> Resultado Pregunta 3 - Encuesta propuesta	31
<i>Ilustración 16:</i> Resultado Pregunta 4 - Encuesta propuesta	32
<i>Ilustración 17:</i> Entrada – Menestrone.....	33
<i>Ilustración 18:</i> Fuerte - Filete de pollo	34
<i>Ilustración 19:</i> Bebida - Jugo de tomate de árbol	34

<i>Ilustración 20:</i> Entrada - Sopa de acelga	35
<i>Ilustración 21:</i> Fuerte - Salón en salsa de tomate	35
<i>Ilustración 22:</i> Bebida - Agua de frescos	36
<i>Ilustración 23:</i> Entrada - Crema de coliflor	36
<i>Ilustración 24:</i> Fuerte - Sango de camarón.....	37
<i>Ilustración 25:</i> Bebida - Jugo de naranja	37
<i>Ilustración 26:</i> Entrada - Caldo blanco de res	38
<i>Ilustración 27:</i> Fuerte - Bistec de cerdo.....	38
<i>Ilustración 28:</i> Bebida - Jugo de naranjilla.....	39
<i>Ilustración 29:</i> Entrada - Sopa de avena	39
<i>Ilustración 30:</i> Fuerte - Corvina frita.....	40
<i>Ilustración 31:</i> Bebida - Jugo de mora.....	40
<i>Ilustración 32:</i> Entrada - Sopa de trigo.....	41
<i>Ilustración 33:</i> Fuerte – Pernil de chanco	41
<i>Ilustración 34:</i> Bebida - Jugo de papaya y fresa.....	42
<i>Ilustración 35:</i> Entrada - Caldo de verduras	42
<i>Ilustración 36:</i> Fuerte - Pollo broaster	43
<i>Ilustración 37:</i> Bebida - Jugo de guayaba.....	43
<i>Ilustración 38:</i> Entrada - Sopa de camarón.....	44
<i>Ilustración 39:</i> Fuerte – Carne de res en salsa de maní	44

<i>Ilustración 40:</i> Bebida - Jugo de limón.....	45
<i>Ilustración 41:</i> Entrada - Sopa de arvejón	45
<i>Ilustración 42:</i> Fuerte - Rollo de pollo	46
<i>Ilustración 43:</i> Bebida - Jugo de melón.....	46
<i>Ilustración 44:</i> Entrada - Crema de zanahoria	47
<i>Ilustración 45:</i> Fuerte - Corvina en salsa de pimiento	47
<i>Ilustración 46:</i> Bebida - Jugo de tamarindo.....	48
<i>Ilustración 47:</i> Entrada - Sopa de puchero	48
<i>Ilustración 48:</i> Fuerte - Carne de res en salsa de champiñones.....	49
<i>Ilustración 49:</i> Bebida - Agua de Jamaica.....	49
<i>Ilustración 50:</i> Entrada - Crema de espinaca.....	50
<i>Ilustración 51:</i> Fuerte – Chuleta de pollo al horno	50
<i>Ilustración 52:</i> Bebida - Colada de mora.....	51
<i>Ilustración 53:</i> Entrada - Caldo de patas.....	51
<i>Ilustración 54:</i> Fuerte - Carne de cerdo rebozada.....	52
<i>Ilustración 55:</i> Bebida - Jugo de babaco.....	52
<i>Ilustración 56:</i> Entrada - Sopa de albóndigas	53
<i>Ilustración 57:</i> Fuerte - Cazuela de pescado.....	53
<i>Ilustración 58:</i> Bebida - Jugo de maracuyá	54
<i>Ilustración 59:</i> Entrada – Encebollado	54

<i>Ilustración 60:</i> Fuerte - Deditos de pollo.....	55
<i>Ilustración 61:</i> Bebida - Jugo de guanábana.....	55
<i>Ilustración 62:</i> Deconstrucción del encebollado.....	56

Introducción

La alimentación es una de las necesidades básicas que tiene el ser humano. En los últimos años en la ciudad de Cuenca se ha incrementado la población, en especial en el sector de Chilcapamba vía al Valle. Además, en la actualidad tanto hombres como mujeres se dedican a trabajar fuera de sus hogares, disminuyendo la cantidad de tiempo disponible para la preparación de alimentos, por lo que se toma como opción el adquirir alimentos preparados. Por esta razón se emprendió en la creación del restaurante “Las Delicias del Valle” para satisfacer las necesidades de las personas que carecen de tiempo para cocinar o de regresar a su casa a comer.

Su propietario es el Ing. Juan Sumba, este establecimiento presta sus servicios hace 8 años, ofreciendo el servicio de almuerzos de lunes a viernes. Desde hace algún tiempo atrás, su dueño ha percibido una disminución de su clientela. Por medio de una encuesta a sus comensales se ha determinado que la principal causa es la monotonía de su oferta gastronómica, provocando la insatisfacción de su clientela por la repetición del menú diario, por lo que se requiere de una planeación y organización para conformar la elaboración de un menú, que dé al restaurante mayor eficiencia en el uso de la mano de obra, genere ahorro de tiempo y facilite la planificación de las compras.

Un menú cíclico permite variar las preparaciones las veces que sean necesarias, para prevenir la monotonía. La elaboración de un menú cíclico es planificada para los días de la semana, comida o tiempos determinados, evitando cansar al cliente. La elección de los menús se basa en el tipo de alimento, su sabor, color, textura, forma y métodos de cocción; teniendo en cuenta la preferencia que tienen los comensales y su cultura.

En la presente tesis se plantea la elaboración de un menú cíclico de dos tiempos para un período de tres semanas laborables para el restaurante “Las Delicias del Valle” cuyo objetivo es mejorar su propuesta gastronómica. Ofreciendo mayor variedad de menús, eligiendo productos populares, que permitan provocar sensaciones placenteras al paladar del cliente, manteniendo una buena relación precio – calidad; y de esta manera fomentar el crecimiento del negocio.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un menú cíclico de dos tiempos para un período de tres semanas para el restaurante “Las Delicias del Valle”.

Objetivos específicos

- Realizar una investigación de campo acerca de la oferta gastronómica que ofrece el restaurante “Las Delicias del Valle” para poder recopilar información y poder generar la propuesta del menú a ofertar.
- Plantear una nueva oferta gastronómica para un menú cíclico de dos tiempos, con nuevas técnicas y métodos de cocción, para un período de tres semanas.
- Maximizar los recursos para lograr una mayor rentabilidad en el negocio.
- Elaborar la propuesta gastronómica con un respaldo de fichas estándar, bitácoras y costeo de cada menú propuesto para poder llevar un registro.
- Registrar la bibliografía como respaldo de la información para garantizar su credibilidad.

Pregunta de investigación

¿Cómo se puede mejorar la oferta gastronómica de los almuerzos que ofrece el restaurante “Las Delicias del Valle” para disponer de una mayor variedad en sus preparaciones que sean atractivas y rentables?

Justificación

El restaurante “Las Delicias del Valle” requiere de un menú variado, por lo que se elaborara una propuesta de menú cíclico de dos tiempos para un período de tres semanas (entrada, plato fuerte y bebida). Los menús planteados estarán basados en la cocina tradicional ecuatoriana y con productos locales, los mismos que se confeccionarán siguiendo los criterios sanitarios, organolépticos y financieros, con el propósito de incrementar el listado de menús a ofertar en el local y así contribuir con el crecimiento del negocio.

Se incorporaran técnicas y métodos de cocción para promover y fortalecer el menú a ofertarse y de esta manera atraer nuevos comensales.

Sabiendo que los clientes son parte fundamental del negocio, es importante que estos se encuentren contentos con el servicio prestado por la variedad y el buen sazón de los menús.

La propuesta gastronómica se evidenciara a través de bitácoras, fichas técnicas y costos.

Los beneficios de disponer de un menú programado son:

- Reducción de tiempos improductivos, debidos a la falta de planificación del menú diario.
- Reducción de costos en la adquisición de productos por la compra en volumen.
- Optimización en el uso de los productos para evitar desperdicios.
- Mejorar la imagen del restaurante hacia los clientes externos, al mostrar una empresa organizada y planificada.
- Diversificar los menús a ofrecer, para atraer a nuevos clientes.

Capítulo I

1.1 Problemática

El restaurante “Las Delicias del Valle” fue creado como un micro emprendimiento sin contar con los conocimientos gastronómicos y administrativos requeridos, como son: técnicas de cortes, métodos de cocción y estandarización de fichas.

Durante algún tiempo en el restaurante se ha notado una disminución de los comensales. Para determinar las causas se realizó una encuesta primaria y los resultados demuestran que los clientes no están satisfechos con los menús ofrecidos, debido a que no existe variedad en las preparaciones e ingredientes usados en los mismos; ya que se utilizan técnicas tradicionales, repetitivas y simples, dando como resultado una oferta gastronómica limitada y poco atractiva.

Capítulo II

2.1 Marco referencial

La información que se prescribe a continuación es del campo de acción en donde se realiza el trabajo de titulación, en la cual se detalla una breve historia del restaurante “Las Delicias del Valle”. También se resalta la ubicación, la fachada, el diseño del establecimiento, los recursos materiales y el talento humano.

2.1.1 Descripción de viandas “Las Delicias del Valle”.

El restaurante “Las Delicias del Valle” fue creado en el año 2011 en la ciudad de Cuenca sector de Chilcapamba vía el Valle, el propietario es el Ing. Juan Sumba. Este local brinda el servicio de almuerzos de lunes a viernes, el menú diario consta de entrada, plato fuerte y bebida.

2.1.2 Ubicación.

El restaurante se encuentra ubicado en la ciudad de Cuenca, sector Chilcapamba vía al Valle (*Ilustración 1*). En este sector se encuentran: varias escuelas, una gasolinera, la ferretería “El Cisne” y algunas agencias de cooperativas; por lo que existe una numerosa circulación de personas y, por ende, potenciales clientes.



Ilustración 1: Ubicación del restaurante "Las Delicias del Valle".

Recuperado de <https://www.google.com/maps/place/Delicias+Del+Valle/@-2.9224243,-78.9808129,790m/data=!3m2!1e3!4b1!4m5!3m4!1s0x91cd1855f3f583f9:0x525dcdcb30ed4688!8m2!3d-2.9224297!4d-78.9786242>

2.1.3 Fachada del establecimiento.



Ilustración 2: Fachada del restaurante "Las Delicias del Valle".
Elaboración propia.

2.1.4 Diseño del establecimiento.

El establecimiento se encuentra bien identificado con su respectivo letrero, en la parte frontal dispone de un área de parqueo. Al ingresar al local se encuentra a mano izquierda el salón comedor con una capacidad para 36 personas, a mano derecha se encuentra el área de servicio y cocina.

2.1.5 Recursos materiales.

El restaurante “Las Delicias del Valle” cuenta en la cocina con: dos refrigeradoras, un congelador, dos cocinas industriales, una plancha, una mesa de trabajo, dos hornos (a gas y carbón), dos mesas calientes, un lavaplatos, dos campanas, extractor de olores, ollas, utensilios de cocina entre otros. Por otra parte, en el salón comedor cuenta con un juego de seis mesas con capacidad para seis personas, dos televisores y señal de wifi.

2.1.6 Talento humano.

El servicio que brinda el restaurante “Las Delicias del Valle” está a cargo de cinco personas: el propietario Ing. Juan Sumba que está encargado de la administración del local, las compras y el control del inventario. En la parte de la producción se dispone de dos cocineras, un ayudante de cocina (servicio) y una persona para el servicio y limpieza.

2.1.7 Organigrama general del restaurante “Las Delicias del Valle”.

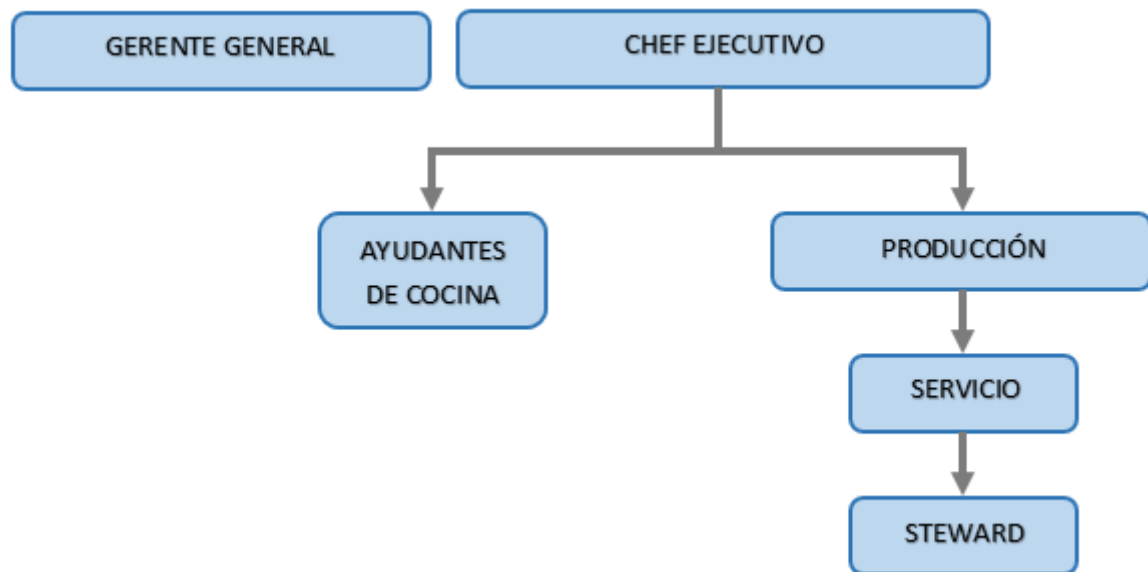


Ilustración 3: Organigrama del restaurante "Las Delicias del Valle".
Elaboración propia.

Gerente general

La administración del restaurante es realizada por el propietario, sus funciones son: coordinar, controlar, comprar productos y manejo de inventarios.

Chef ejecutivo. Está encargado de preparar y cocinar los alimentos, organizar y decorar la comida a servir, supervisar el resto del personal de cocina.

Ayudante de cocina. Las tareas son: ayudar a los cocineros a preparar los alimentos, medir y mezclar ingredientes, preparar platos para servir, desempacar y almacenar los alimentos.

Servicio. Son las personas encargadas de procesar los pedidos de los clientes y servir los pedidos en las mesas que tengan asignadas. Además, deben observar las reacciones de los comensales y procurar que los clientes estén satisfechos con el servicio prestado.

Steward. Sus funciones son: mantener limpia la cocina, comedor y los utensilios.

2.2 Marco teórico

2.2.1 Menú

2.2.1.1 *¿Qué es menú?*

El menú es la carta de presentación de todo servicio de alimentación, a través de él se muestra a los clientes las opciones de comida, postres y bebida disponibles en los establecimientos de restauración y en empresas de catering (Cruz Ríos, 2015).

El menú es la base para realizar las compras, almacenaje y producción de los alimentos a prepararse. Además, sirve para establecer el presupuesto y el equipo requerido.

2.2.1.2 *Clases de menú*

La clasificación de los menús depende de la calidad, ingredientes, precio, intención, destinatarios y lugar de servicio. A continuación se describe una breve clasificación. (Amantel Catering, 2018)

Menú Selectivo. Es un menú que dispone de un número exacto de opciones, las opciones varían de acuerdo a los diferentes tipos de alimentos. De la selección de los alimentos que se ofrecen en cada categoría depende el éxito del menú selectivo. Es comúnmente utilizado en bares escolares y hospitales.

Menú Estático. Es un menú que no sufre cambios o modificaciones por un largo período de tiempo, es común en restaurantes y en lugares que tienen una alta rotación de comensales o una gran variedad de menús. Este tipo de menú facilita la preparación y el servicio.

Menú de uso singular. Es aquel menú que es planeado para un día especial y no vuelve a repetirse. Por ejemplo comidas tradicionales de temporada.

Menú cíclico. Es un conjunto de menús que se rota a intervalos definidos. Permitiendo planificar.

2.2.1.3 ¿Qué es menú cíclico?

Es un conjunto de menús cuidadosamente planeados que se rota a intervalos definidos, dependiendo de la extensión ciclo de servicio. Este tipo de menú es usado en comedores de fábrica, colegios y afines.

2.2.1.4 Ventajas y desventajas de un menú cíclico

Las ventajas de un menú cíclico son (Pohlenz Ernst & Villarreal Arizpe, 1996):

- Mayor variedad en las preparaciones.
- La repetición del menú facilita el proceso de preparación y el uso eficiente del equipo.
- La compra de los alimentos es más simplificada.
- Facilita la utilización de sobrantes de comida.
- Distribución equitativa de la carga de trabajo.
- Es posible determinar con exactitud la aceptación o rechazo de las preparaciones.
- Permite al personal familiarizarse con las preparaciones y reducir errores en el servicio.
- En la elaboración se utilizan productos populares y por los general de temporada para minimizar su costo.

Las desventajas de un menú cíclico son:

- El menú puede volverse monótono.
- Los menús pueden no incluir los alimentos preferidos con la suficiente frecuencia o incluir alimentos de poca popularidad o excluir alimentos de temporada.

2.2.1.5 Diseño de un menú

Para diseñar un menú se debe tener en cuenta los siguientes aspectos (Cronis Online, 2018):

- Tipo de evento
- Número de invitados
- Gustos, necesidades o costumbres de los comensales
- Presupuesto
- Fecha y hora de servicio de comida
- Productos locales y regionales con los que podemos contar
- Valorar la combinación de los platos elegidos

Los productos básicos del menú deben ser seleccionados cuidadosamente, para evitar preparaciones demasiado ligeras o demasiado pesadas.

2.2.2 El almuerzo

Se denomina almuerzo a la comida que se ingiere a la mitad del día. Las características de un almuerzo suelen depender de factores culturales y sociales. El almuerzo puede estar formado por una entrada, un plato principal y un postre (Taylor, 1986).

2.2.2.1 Entrada.

Las entradas pueden ser frías o calientes, son aquellos platos que se sirven con anterioridad al plato principal. (Robuchon, 2007)

2.2.2.2 Plato fuerte.

Es el tiempo más importante y más completo, este puede ir conformado de varios alimentos en distintas preparaciones y combinados en sabores y colores. Entre los alimentos que se deben incluir son: carbohidratos, proteínas y vegetales. Se debe incluir variedad de alimentos en la dieta para satisfacer las necesidades nutricionales de cada organismo. (Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, 2008)

2.2.2.3 Bebida.

Se refiere a cualquier preparación líquida que se ingiere después del plato principal con el objetivo de hidratar. Esta preparación puede ser natural, extrayendo el jugo de las frutas o la esencia de las plantas aromáticas, o artificial. (Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, 2008)

2.2.2.4 Gramajes de servicio

El tamaño de la porción recomendada para cada tiempo y alimento es: (Suarez, 2014)

Entrada

Entradas líquidas frías y calientes, el gramaje es de 220 cc a 250 cc compuesto por potajes, cremas, sopas especiales.

Plato Fuerte

Están compuesto principalmente por una proteína, una harina u carbohidrato y vegetales u frutas.

Proteína: 150 a 180g

Harina + Verduras + frutas: 50 a 80g

Total gramaje del plato: 350 a 380g

Postres

Poseen dos características: blandos y duros, pero el principal factor es que debe ser dulce. El gramaje es de 100 a 120 g.

2.2.3 Platos típicos ecuatorianos

La gastronomía ecuatoriana es muy variada debido su diversidad cultural, climática y a su gran variedad de productos. Además, la mezcla de la cultura indígena y española ha dado origen a una singular sazón y creatividad, que se ve reflejado en los platos típicos ecuatorianos. A continuación se describe una pequeña parte de la gastronomía tradicional de las regiones de la costa y sierra ecuatoriana.

2.2.3.1 Caldo de pata.

El caldo de pata es una sopa típica que se prepara con las patas de la res y con productos nativos como el mote, culantro y maní. Es un plato contundente y se lo considera un revitalizador energético.

El caldo de patas es rico en proteínas sanas de fácil digestión, debido especialmente a la pata de res que ha sido cocinada a fuego lento por largo tiempo. La leche y el maní del caldo también aportan proteínas. Es rico en carbohidratos principalmente provenientes del mote. Ácidos grasos esenciales, provenientes del maní. Aporta además vitamina B3 y folato. Y como si esto fuera poco, aporta también calcio, magnesio, fósforo y potasio. (Ministerio de cultura y Patrimonio, 2016)

2.2.3.2 *Sopa de trigo pelado.*

El trigo es un alimento básico por sus múltiples nutrientes y propiedades, y es uno de los granos de mayor producción del planeta. Es un alimento rico en hidratos de carbono, fibra, vitamina B y E, posee propiedades antioxidantes y se obtiene harina de gran calidad.

2.2.3.3 *Menestrone.*

“El menestrone es una sopa hecha con fréjol o lenteja, acompañado de papas, fideo macarrón, refrito de cebolla, tomate y pimiento, aderezado con albahaca y orégano. Se suele consumir en el almuerzo” (Ramirez, 2018). No existe una receta única, ya que se suele emplear verduras de temporada y depende del lugar en donde se prepara.

2.2.3.4 *Sango de camarón.*

“El Sango es un plato sencillo y delicioso, originario de la costa del Ecuador donde prevalecen las recetas con plátano verde. El sango es una cocción de verde rallado, mezclado con achiote y maní, en una cantidad determinada de agua que se cuece principalmente con costilla de res o en su defecto pescado o camarón” (Macias, 2017). Es un plato de fácil preparación y de pocos ingredientes, se sirve con arroz blanco y limón.

2.2.3.5 *Encebollado.*

El encebollado es un cocido o caldo de pescado que contiene albacora, yuca, cebolla colorada y cilantro. El caldo del encebollado es elaborado con pimiento, cebolla y ajos licuados, condimentos como el ají en polvo, sal, comino y otras especies. Este plato está acompañado de chifles, que se le añaden al plato al momento de degustarlo. Es común que el plato sea aderezado con gotas de limón verde y con ají. (Ministerio de cultura y Patrimonio, 2016)

2.2.4 *Ingredientes relevantes de la propuesta gastronómica*

A continuación se describen los ingredientes más relevantes de las preparaciones de la propuesta gastronómica.

2.2.4.1 Col.

La col es una de las verduras que tiene la mayor cantidad de antioxidantes, es una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio. Es rica en azufre, calcio, nitrógeno, yodo y varios minerales. Contiene vitamina B y el ácido fólico los cuales ayudan al sistema nervioso. Contiene cantidades importantes de ácido alfa-linoléico el cual produce omega 3, propicio para tener una salud mental óptima. La vitamina A no puede quedarse atrás ya que con una porción de col al día aporta el porcentaje necesario para el cuerpo al día. (Supermaxi, 2018)

El consumo de la col previene de algunos tipos de cáncer, el Alzheimer y la diabetes, fortalece el sistema digestivo y el tracto intestinal, reduce los niveles de colesterol, previene la inflamación de las arterias y los problemas cardiovasculares. (Mercola, 2017)

2.2.4.2 Maíz.

El maíz es una planta gramínea anual, originaria de México, introducida en Europa durante el siglo XVI, después de la invasión española. Actualmente es el cereal de mayor producción en el mundo, por encima del trigo y el arroz. El uso principal del maíz es alimentario. Puede cocinarse entero, desgranado (como ingrediente de ensaladas, sopas y otras comidas). La harina de maíz puede cocinarse sola o emplearse como ingrediente de otras recetas. El aceite de maíz es uno de los más económicos y es muy usado para fritura de alimentos. (Pliego, 2015)

2.2.4.3 Trigo.

El trigo es un cereal. Es utilizado principalmente como base de harinas, el trigo es una fuente importante de nutrientes y energía. Es un alimento rico en hidratos de carbono, fibra, vitamina B y E, posee propiedades antioxidantes. (Alija, 2015)

2.2.4.4 Fréjol.

Es uno de los alimentos más antiguos, empezó a cultivarse en el año 7000 a. C. en México, posterior a la conquista española el fréjol americano se distribuyó a todo el mundo.

El fréjol tiene un gran contenido de proteínas, carbohidratos y vitaminas. Este grano tiene 22% de proteínas, 70% de carbohidratos, aporta una buena cantidad de minerales (calcio, magnesio, hierro y zinc) y vitamina A, B1, B2 y C; es decir es una fuente importante de energía.

Las semillas se pueden consumir tiernas o secas, se las cocina y se preparan diversos tipos de platos, como sopas, ensaladas, menestras, y mezcladas con arroz. Además la vainita tierna también se la puede comer entera. (Debouck & Hidalgo, 1985)

Capítulo III

3.1 Metodología de investigación

La metodología de investigación expone los diferentes métodos de investigación que se utilizan en todo el proyecto de titulación con la finalidad de recopilar la información necesaria para demostrar los objetivos planteados y, obtener las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Se realizará una búsqueda bibliográfica, linkográfica e investigativa tanto de medios impresos, como libros, así como de la Web. A continuación se detallarán los métodos necesarios para la respectiva investigación.

3.1.1 Metodología exploratoria

La investigación exploratoria se emplea cuando el objeto de estudio es poco estudiado o novedoso, con el fin de obtener información general sobre su aspecto, situación y características, cuyo objetivo es generar hipótesis que estimulen el desarrollo del tema y de esta manera obtener la producción de resultados y conclusiones. (Hernández Sampieri, 2014)

3.1.2 Enfoque mixto

En el presente trabajo de titulación se aplica un enfoque investigativo mixto (cualitativo-cuantitativo) que permita lograr una visión más amplia y profunda del tema, por medio de datos y observaciones de diversas fuentes. (Hernández Sampieri, 2014)

3.1.3 Método Inductivo

En este trabajo se emplea el método inductivo, este método permite obtener resultados generales a partir de ideas individuales. Este método tiene los siguientes pasos: observación, análisis, estudio de los hechos, generalización y contrastación. (Hernández Sampieri, 2014)

3.1.4 Técnica de referencias bibliográficas

Las técnicas bibliográficas nos ayudan a encontrar información que nos permitan comprobar las hipótesis y obtener resultados. La referencia bibliográfica es el conjunto de elementos que permite la identificación de la fuente documental de la que se extrae la información. (Matos Ayala, 2016)

3.1.5 Técnica de laboratorio

Esta técnica se desarrolla en lugares preestablecidos, en donde se realizan o ejecutan las diferentes pruebas, experimentos o elaboraciones. Las observaciones son registradas y almacenadas en base de datos, bitácoras, fichas y/o hojas de ruta. (Gomez & Roquet, 2012)

3.1.6 Técnica de fichaje

“Es un instrumento fundamental de la investigación, debido a que en ellas se van registrando las notas básicas que posteriormente se presentarán en el marco de referencia” (Gomez & Roquet, 2012). La base de datos, fichas y bitácoras se usan para establecer la ficha final estandarizada de cada producto propuesto.

3.1.7 Técnica observación de campo

Este tipo de investigación es aquella que extrae los datos e informaciones directamente de la realidad, a través del uso de técnicas de recolección (como entrevistas o encuestas) con el fin de dar respuesta a alguna situación o problema planteado previamente (Ocampos, 2015). Con esta técnica el investigador puede obtener información que no ha sido documentada o estudiada.

3.1.8 Técnica de encuesta

Esta técnica recolecta datos a través de la interrogación de los sujetos, cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario.

“Esta técnica cuantitativa es un punto muy importante, ya que consiste en una investigación llevando a cabo en el contexto de la vida cotidiana, esta técnica se la realiza por medio de una estandarización de interrogaciones con el fin de obtener mediciones cuantitativas sobre una cantidad de características objetivas, esta técnica presenta una serie de ventajas como obtener información sobre hechos pasados, y mayor rapidez en la obtención de resultados.” (Roldan, 2015, pág. 14)

Capítulo IV

Para la recolección de información se realizó una investigación de campo a través de una encuesta, la cual sirve para poder determinar y detallar con claridad la problemática del negocio. Esta encuesta se realizó a los clientes activos y en especial, a los comensales que han demostrado no estar del todo satisfechos con la propuesta gastronómica actual.

Para determinar la cantidad de personas a ser encuestadas y poder definir con precisión la problemática, se aplica la Ecuación 1 tomada del libro de “Estadística aplicada a las Ciencias Sociales” (Morales Vallejo, 2008).

$$n = \frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))}$$

Ecuación 1

Donde:

n: Tamaño de la muestra.

N: Tamaño de la población (universo).

α_c : Valor del nivel de confianza (varianza)

e : Margen de error

La cantidad de personas encuestadas para obtener datos reales depende de la capacidad máxima del local, el margen de error y el nivel de confianza. Para este caso la capacidad máxima es de 36 comensales, con un margen de error del 10% y un nivel de confianza del 90%, se obtiene que se deben encuestar a 20 clientes.

4.1 Análisis del estado actual del menú

4.1.1 Formato de la encuesta

La encuesta planteada consta de 5 preguntas, las cuales consultan al cliente cual es el grado de satisfacción con respecto al menú de almuerzos ofertados. El formato de la encuesta se muestra en el Anexo 1.

4.1.2 Análisis e interpretación de los resultados

Las respuestas obtenidas de las encuestas van a ser contabilizadas y se interpretarán los comentarios expuestos. En el Anexo 2 se muestran las encuestas realizadas.

4.1.2.1 Pregunta 1 - ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

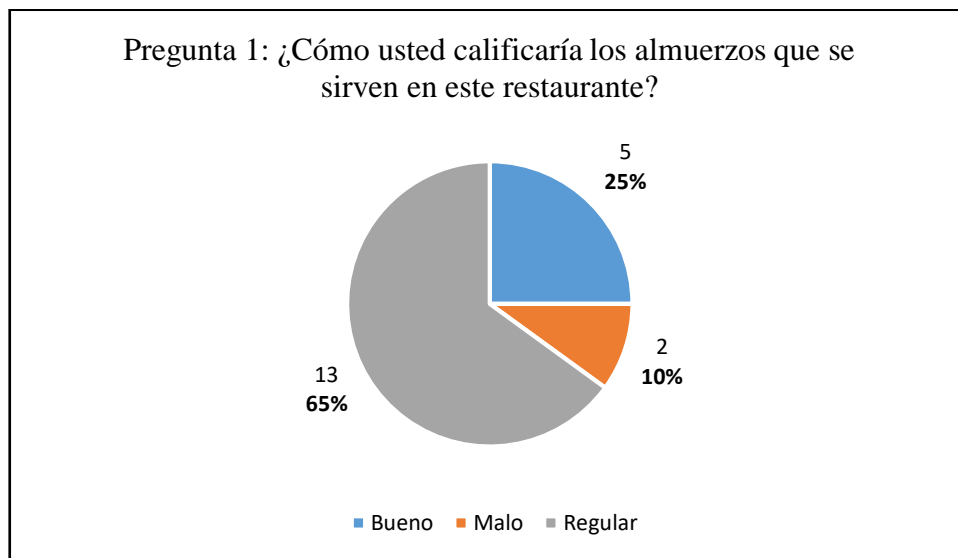
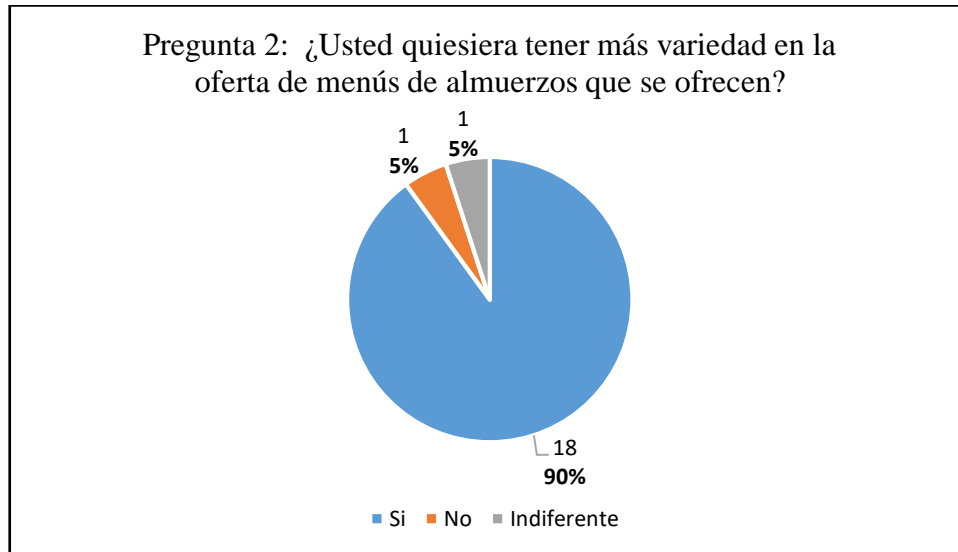


Ilustración 4: Resultados pregunta 1.
Elaboración propia.

La primera pregunta evidencia que el 65% (13 encuestados) de los clientes califican los menús del almuerzo como regular, el 25% (5 encuestados) como buenos y un 10% (2 encuestados) como malos (*Ilustración 4*). Los comensales explican, que a pesar de tener una buena sazón, no existe mucha variedad en los menús de almuerzos.

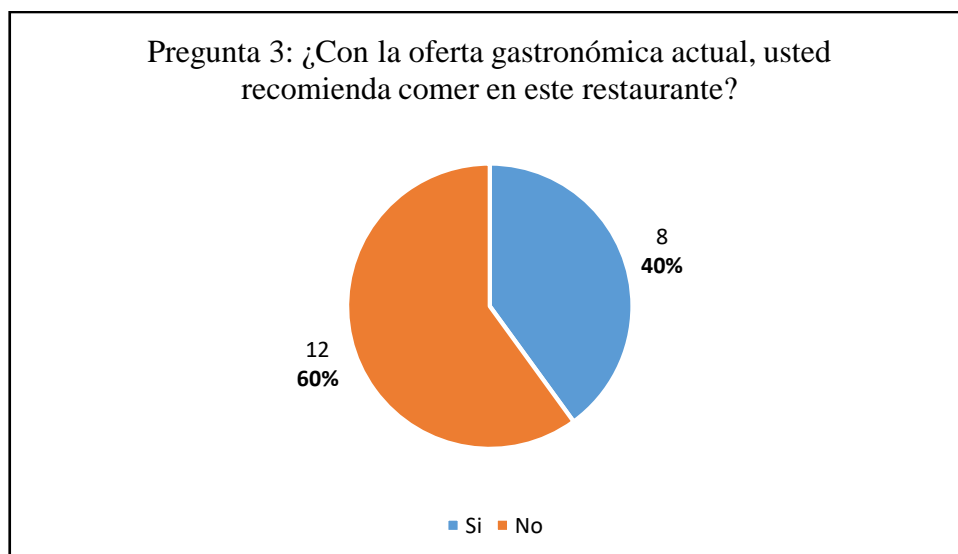
4.1.2.2 Pregunta 2 - ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?



*Ilustración 5: Resultados pregunta 2.
Elaboración propia.*

La Ilustración 5 muestra que el 90% de los clientes, es decir 18 encuestados, desean disponer de una mayor variedad de menús de almuerzo, para evitar la monotonía del servicio.

4.1.2.3 Pregunta 3 - ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

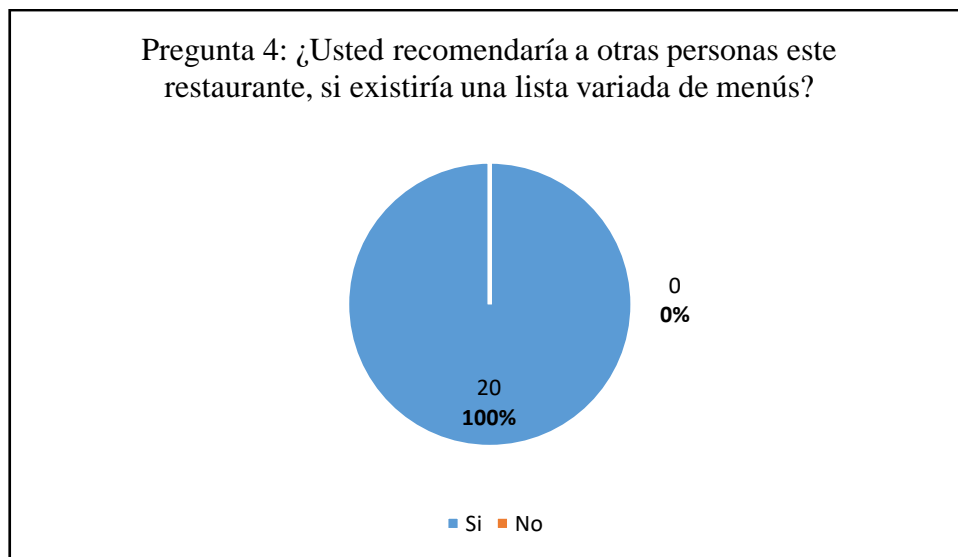


*Ilustración 6: Resultados pregunta 3.
Elaboración propia.*

Por tener una oferta gastronómica limitada y poco atractiva; el 60% de los clientes encuestados, es decir 12 comensales, no recomiendan el restaurante a otras personas. Mientras, el 40% (8 clientes) si lo recomiendan (Ilustración 6).

4.1.2.4 Pregunta 4 - ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

En la Ilustración 7 se muestra la intensidad de todos los encuestados de recomendar el restaurante, siempre y cuando el menú sea variado y su sazón no cambie.



*Ilustración 7: Resultados pregunta 4.
Elaboración propia.*

4.1.2.5 Pregunta 5 - ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

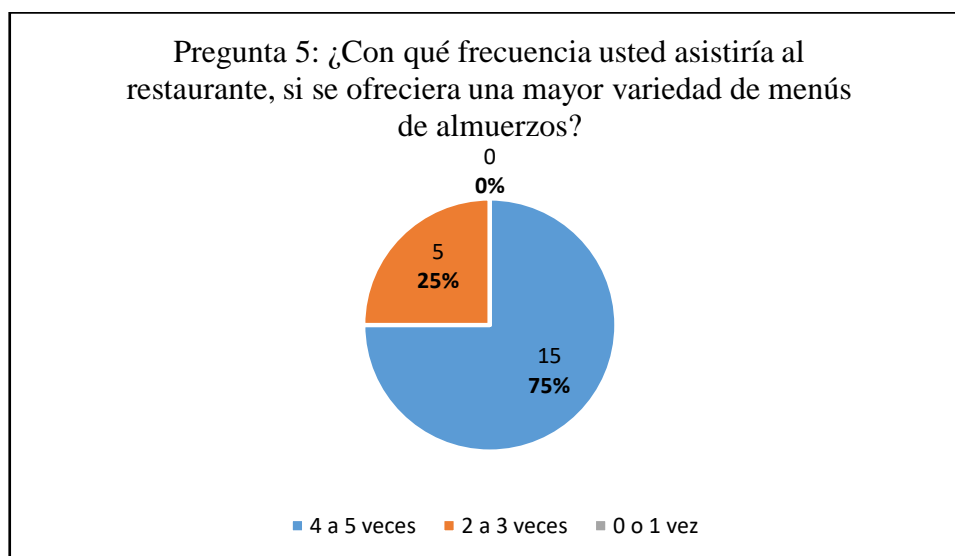


Ilustración 8: Resultados pregunta 5.
Elaboración propia.

La *Ilustración 8* muestra la intención del 75% de los clientes (15 clientes), de asistir al restaurante un mayor número de veces (4 o 5 veces) al existir una mayor variedad de preparaciones y un 25% de asistir entre 2 o 3 veces, debido básicamente a que visitan el sector de forma ocasional.

4.2 Análisis de la nueva propuesta gastronómica

4.2.1 Informe de la socialización de la propuesta gastronómica

La socialización del menú cíclico para el restaurante “Las Delicias del Valle” se llevó a cabo el día sábado 11 de enero de 2020 en el mismo restaurante, desde las 11:00, con la participación del Ing. Juan Sumba propietario del restaurante, la Tnlg. Yelgi Padilla encargada de la cocina, y las señoras Rosario Pesantez, Victoria Landi y María.



Ilustración 9: Propuesta gastronómica.
Elaboración propia.

Durante el tiempo de socialización se presentó y analizó el contenido de la propuesta gastronómica, el cual fue entregado junto con las fichas estandarizadas y fichas de costos, para una mejor utilización de la información descrita.

A continuación se expone evidencia fotográfica sobre la realización de la socialización del menú cíclico para el restaurante “Las Delicias del Valle” de la ciudad de Cuenca (Anexo 8).



Ilustración 10: Socialización de la propuesta gastronómica.
Elaboración propia.

Como respaldo y evidencia de la socialización del menú cíclico para el restaurante “Las Delicias del Valle” y la degustación de las propuestas gastronómicas; el propietario del restaurante el Ing. Juan Sumba emite el respectivo certificado. El certificado puede verse en el Anexo 7.

4.2.2 Degustación de la propuesta gastronómica.

La degustación de la propuesta gastronómica elaborada para el restaurante “Las Delicias del Valle”; se llevó a cabo el día sábado 11 de enero de 2020, desde las 12:00 horas con la participación del Ing. Juan Sumba propietario del restaurante, la Tnlg. Yelgi Padilla encargada de la cocina, las señoras Rosario Pesantez, Victoria Landi y María Paguay responsables del servicio del restaurante y cuatro comensales, siendo en total 9 personas las asistentes.

En la Ilustración 12 se muestra evidencia fotográfica sobre la degustación de la propuesta gastronómica del menú cíclico.



Ilustración 11: Degustación de la propuesta gastronómica 1.

Elaboración propia.



Ilustración 12: Degustación de la propuesta gastronómica 2.

Elaboración propia.

4.2.3 Formato de la encuesta sobre la propuesta

La encuesta planteada consta de 4 preguntas, las cuales interrogan al cliente si le agrada la nueva propuesta gastronómica. El formato de la encuesta se muestra en el Anexo 3.

4.2.4 Análisis e interpretación de los resultados

Las respuestas obtenidas de las encuestas van a ser contabilizadas y se interpretarán los comentarios expuestos. En el Anexo 4 se muestran las encuestas realizadas.

4.2.4.1 Pregunta 1: ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

En la *Ilustración 13* se observa que el 89% de los encuestados califican el nuevo menú como bueno y el 11% lo valora como regular.

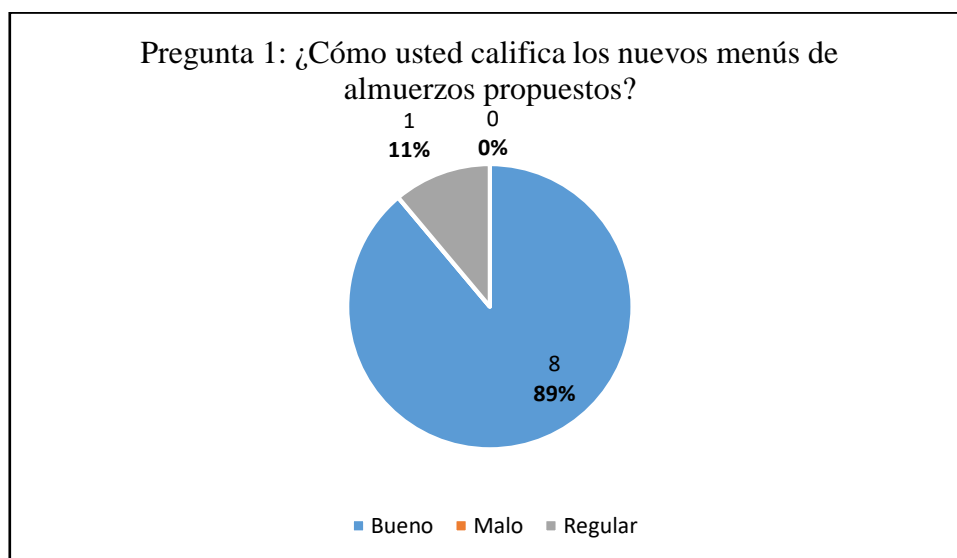


Ilustración 13: Resultado Pregunta 1 - Encuesta propuesta
Elaboración propia.

4.2.4.2 Pregunta 2: ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús?

En la *Ilustración 14* se muestra el agrado que presentan los encuestados a la introducción de nuevas preparación como son: cocina tradicional con un 89%, cremas con un 78% y mariscos con un 67%.

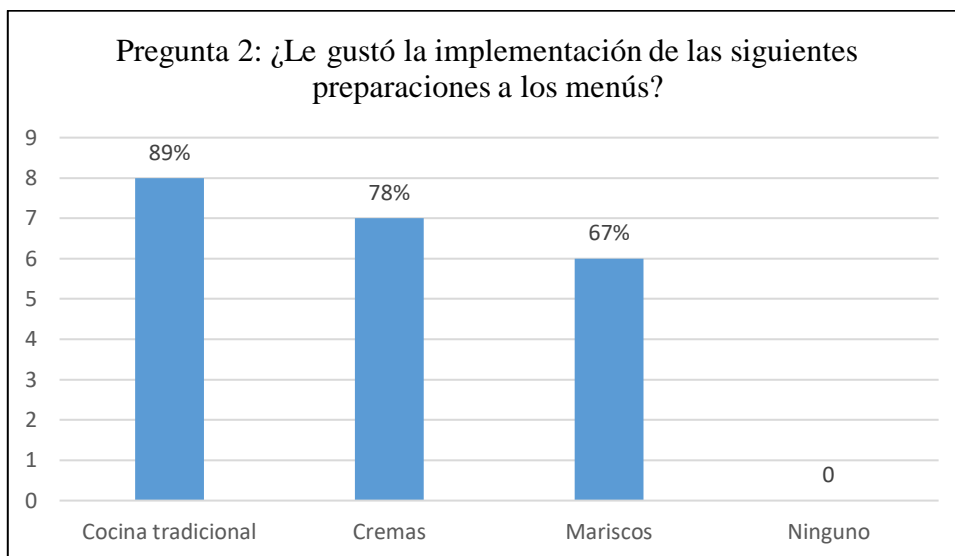


Ilustración 14: Resultado Pregunta 2 - Encuesta propuesta
Elaboración propia.

4.2.4.3 Pregunta 3: ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

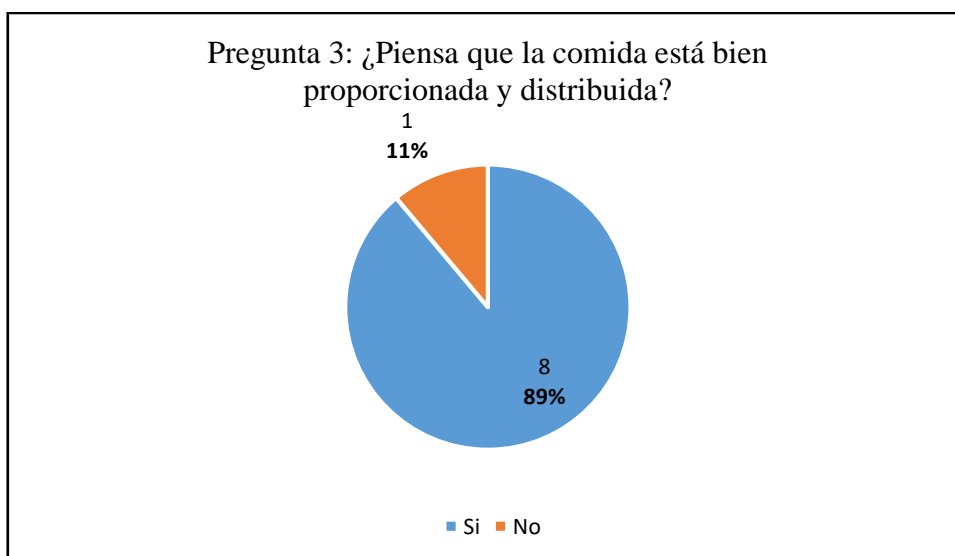


Ilustración 15: Resultado Pregunta 3 - Encuesta propuesta
Elaboración propia.

En la Ilustración 15 se muestra el agrado de los encuestados a la distribución de los alimentos (proteína, carbohidrato, vegetales), la mezcla de colores y combinación de sabores; hay una aceptación del 89%.

4.2.4.4 Pregunta 4: ¿Le gusto la comida que probó?

En la *Ilustración 16* se muestra el agrado de los encuestados hacia el menú cíclico propuesto, obteniéndose una aceptación del 100%.

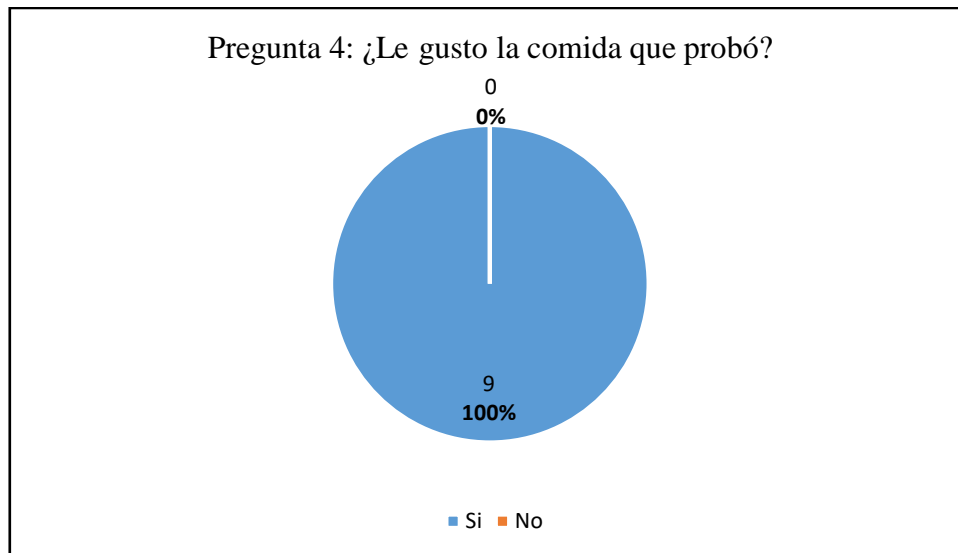


Ilustración 16: Resultado Pregunta 4 - Encuesta propuesta
Elaboración propia.

Capítulo V

En este capítulo se explica la propuesta gastronómica para un menú cíclico de tres semanas de lunes a viernes. Para la elaboración de la oferta gastronómica se desarrollaron: fichas estandarizadas, fichas de costos y bitácoras de las preparaciones de cada día. Las mismas que permitirán verificar la elaboración, las técnicas empleadas hasta la adquisición de la materia prima. También, se muestra la base de datos de todos los ingredientes utilizados en la producción de la propuesta.

La propuesta planteada en este proyecto ha sido inspirada en nuestra cultura gastronómica tradicional teniendo en cuenta los productos de nuestras 3 regiones (costa, sierra y oriente). El menú de la propuesta gastronómica consta de: entrada, plato fuerte y bebida.

En el Anexo 5 se detalla la propuesta gastronómica de un menú cíclico para tres semanas. A continuación, se muestra el desarrollo de toda la oferta gastronómica.

5.1. Propuesta de investigación

5.1.1 Semana 1 - Lunes

5.1.1.1 *Entrada: Sopa de menestrón*

Esta entrada es un plato tradicional, que se prepara comúnmente en nuestro país, es rica en sabor y nutritiva. Está compuesta de frejol bola, carne de cerdo, fideo, tomate y albahaca.



Ilustración 17: Entrada – Menestrone
Elaboración propia.

5.1.1.2 Fuerte: Filete de pollo a la plancha con arroz blanco, papas guisadas, ensalada zanahoria y remolacha

Este plato está compuesto de un filete de pollo a la plancha, acompañado con arroz blanco y papas guisadas con una ensalada de remolacha y zanahoria.



Ilustración 18: Fuerte - Filete de pollo
Elaboración propia.

5.1.1.3 Bebida: Jugo tomate de árbol

Esta bebida es muy rica en minerales, se debe cocinar al tomate antes de licuar para evitar la oxidación de la fruta.



Ilustración 19: Bebida - Jugo de tomate de árbol
Elaboración propia.

5.1.2 Semana 1 - Martes

5.1.2.1 *Entrada: Sopa de acelga*

Esta entrada contiene papas y acelga. La acelga es un alimento que contiene muchas vitaminas, es una de las verduras más antiguas que se conocen.



Ilustración 20: Entrada - Sopa de acelga
Elaboración propia.

5.1.2.2 *Fuerte: Salón en salsa de tomate con arroz blanco y ensalada de rábano, espinaca y lechuga*

Este plato fuerte contiene como proteína la carne de res en salsa de tomate, acompañado con arroz blanco y ensalada de rábano, espinaca y lechuga.



Ilustración 21: Fuerte - Salón en salsa de tomate
Elaboración propia.

5.1.2.3 Bebida: Agua de frescos

Es una bebida tradicional de la sierra, sus ingredientes son provenientes del páramo y son: hierba luisa, ataco, cedrón, malva olorosa, manzanilla, menta y toronjil. Su sabor es refrescante ya que se añade limón para realzar su sabor.



*Ilustración 22: Bebida - Agua de frescos
Elaboración propia.*

5.1.3 Semana 1 - Miércoles

5.1.3.1 Entrada: Crema de coliflor

La crema es de textura espesa. La coliflor es un ingrediente que pertenece a las verduras y es utilizada en la gastronomía Ecuatoriana, este ingrediente aporta con una fuente nutricional con un sabor agradable.



*Ilustración 23: Entrada - Crema de coliflor
Elaboración propia.*

5.1.3.2 Fuerte: Sango de camarón, ensalada de pepino y cebolla, arroz blanco.

Se consideró el sango de camarones porque representa la gastronomía de la costa, los camarones son mariscos que preparados con otro ingrediente como es el verde nos refleja un sabor único. Para este plato fuerte se le acompañó con un arroz blanco como carbohidrato y una ensalada de pepino y cebolla.



Ilustración 24: Fuerte - Sango de camarón
Elaboración propia.

5.1.3.3 Bebida: Jugo de naranja

Esta bebida es elaborada con una fruta cítrica muy deliciosa con alta vitamina C considerada para elaboración como bebidas refrescantes.



Ilustración 25: Bebida - Jugo de naranja
Elaboración propia.

5.1.4 Semana 1 - Jueves

5.1.4.1 *Entrada: Caldo blanco de res*

Sopa con sabores y aromas característicos de la res, como ingrediente principal la carne de res, va de la mano con el de la yuca y verde que combinando hacen una sopa que aporta con un alto valor nutricional en un almuerzo.



Ilustración 26: Entrada - Caldo blanco de res
Elaboración propia.

5.1.4.2 *Fuerte: Bistec de cerdo, ensalada de col morada y col verde, arroz blanco*

Este plato fuerte está conformado con un bistec de carne de cerdo como proteína, acompañado de un arroz blanco como carbohidrato y una ensalada de col verde y col morada.



Ilustración 27: Fuerte - Bistec de cerdo
Elaboración propia.

5.1.4.3 Bebida: Jugo de naranjilla

Esta bebida es realizada con naranjilla siendo una fruta cítrica y aromática. Para la elaboración de esta bebida es recomendable hervir la fruta para evitar la oxidación de la fruta.



Ilustración 28: Bebida - Jugo de naranjilla
Elaboración propia.

5.1.5 Semana 1 - Viernes

5.1.5.1 Entrada: Sopa de avena

La sopa de avena es un plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, además que es muy nutritivo porque contiene fibra que tiene la avena.



Ilustración 29: Entrada - Sopa de avena
Elaboración propia.

5.1.5.2 Fuerte: Corvina frita, menestra de lenteja, arroz blanco

Este plato contiene corvina frita como proteína, este pescado es un producto que pertenece a la gastronomía de la costa, que usualmente se lo sirve acompañado de una menestra de lenteja y una porción de arroz.



Ilustración 30: Fuerte - Corvina frita
Elaboración propia.

5.1.5.3 Bebida: Jugo de mora

Esta bebida es elaborada a base de mora que es una fruta que se la puede adquirir con facilidad en la ciudad de Cuenca este ingrediente es ácido, pero rico en sabor y aroma.



Ilustración 31: Bebida - Jugo de mora
Elaboración propia.

5.1.6 Semana 2 - Lunes

5.1.6.1 *Entrada: Sopa de trigo*

La entrada de este menú es una elaboración a base de trigo que es un ingrediente que usualmente se lo consume más en la parte de la sierra, esta sopa es elaborada a base de papas.



Ilustración 32: Entrada - Sopa de trigo
Elaboración propia.

5.1.6.2 *Fuerte: Pernil de chanco, ensalada de tomate y cebolla, arroz blanco con arvejas*

Esta preparación es realizada al horno dándole una cocción larga, este plato se le sirve con una porción de arroz con arvejas y una ensalada de cebolla y tomate permitiendo equilibrar los sabores.



Ilustración 33: Fuerte – Pernil de chanco
Elaboración propia.

5.1.6.3 Bebida: Jugo de papaya y Fresa

Esta bebida se le debe de hervir las fresas para poder conservar su sabor y su color, para posteriormente ser licuada y mezclada con la papaya, obteniendo sabores equilibrados.



Ilustración 34: Bebida - Jugo de papaya y fresa
Elaboración propia.

5.1.7 Semana 2 - Martes

5.1.7.1 Entrada: Caldo de verduras

Esta entrada es muy sustanciosa y completa ya que contiene todos los ingredientes necesarios para nuestro organismo ya que contiene una gran cantidad de vitamina.



Ilustración 35: Entrada - Caldo de verduras
Elaboración propia.

5.1.7.2 Fuerte: Pollo broaster, menestra de frejol bola, arroz al cúrcuma

El pollo broaster es una de las preparaciones que en nuestro medio es bastante consumido, para este plato fuerte se lo acompaña de un arroz a la cúrcuma como carbohidrato y una menestra de frejol bola como guarnición.



Ilustración 36: Fuerte - Pollo broaster
Elaboración propia.

5.1.7.3 Bebida: Jugo de guayaba

Es una bebida refrescante que se la puede acompañar a diferentes preparaciones, como en este caso se la acompaña con el plato fuerte de pollo broaster ya que tiene un sabor suave.



Ilustración 37: Bebida - Jugo de guayaba
Elaboración propia.

5.1.8 Semana 2 - Miércoles

5.1.8.1 *Entrada: Sopa de camarón*

Los camarones son ingredientes que se pueden utilizar en diferentes preparaciones, para dar un realce y preparación diferente se optó por hacer el uso de los camarones como ingrediente principal de una entrada como lo es la sopa de camarones.



Ilustración 38: Entrada - Sopa de camarón
Elaboración propia.

5.1.8.2 *Fuerte: Carne de res en salsa de maní, ensalada de zucchini verde y amarillo*

Este plato fuerte está compuesto por una carne de res que está acompañado de una salsa a base de maní ingrediente que se lo puede encontrar en la región costa, acompañado de arroz blanco como carbohidrato y ensalada de zucchini verde y amarillo.



Ilustración 39: Fuerte – Carne de res en salsa de maní
Elaboración propia.

5.1.8.3 Bebida: Jugo de limón

Esta bebida es elaborada con limón, fruta que proviene de la zona costera de nuestro país. Este ingrediente es aromático y ácido, esta fruta es utilizada para elaborar bebidas refrescantes.



Ilustración 40: Bebida - Jugo de limón
Elaboración propia.

5.1.9 Semana 2 - Jueves

5.1.9.1 Entrada: Sopa de arvejión

El verde es un ingrediente que se puede utilizar en diferentes recetas en este caso acompañado de otro ingrediente importante de la gastronomía ecuatoriana como es la arveja, forman parte de esta deliciosa sopa que al mezclar estos dos ingredientes obtenemos un sabor rico y equilibrado.



Ilustración 41: Entrada - Sopa de arvejión
Elaboración propia.

5.1.9.2 Fuerte: Rollo de pollo, ensalada de brócoli, choclo, arroz blanco

El rollo de pollo este relleno de pimientos y ciruelas pasas permitiendo contrastar sabores y colores que en este plato es considerado como proteína, que se le acompañado de una porción de arroz y una ensalada de brócoli y choclo.



Ilustración 42: Fuerte - Rollo de pollo
Elaboración propia.

5.1.9.3 Bebida: Jugo de melón

El melón es un ingrediente tropical y dulce, considerado especial por su aroma y sabor característico, el melón ha tomado gran presencia en la gastronomía ecuatoriana en este caso siendo parte de una bebida que representa su sabor.



Ilustración 43: Bebida - Jugo de melón
Elaboración propia.

5.1.10 Semana 2 - Viernes

5.1.10.1 Entrada: Crema de zanahoria

Esta entrada es una crema que ha sido elaborada a base de zanahoria que es una hortaliza que se la puede adquirir con facilidad en nuestro medio, este ingrediente tiene un sabor dulce y agradable, dándole un color vivo a la crema.



Ilustración 44: Entrada - Crema de zanahoria
Elaboración propia.

5.1.10.2 Fuerte: Corvina en salsa de pimiento, ensalada de aguacate y cebolla, arroz

La corvina forma parte de la cultura gastronómica de la costa, que se suele acompañar por una ensalada fresca como aguacate y cebolla.



Ilustración 45: Fuerte - Corvina en salsa de pimiento
Elaboración propia.

5.1.10.3 Bebida: Jugo de tamarindo

El tamarindo es una fruta de color marrón y acida, para su elaboración se recomienda hervirla antes de consumirla. Es una bebida muy refrescante.



Ilustración 46: Bebida - Jugo de tamarindo
Elaboración propia.

5.1.11 Semana 3 - Lunes

5.1.11.1 Entrada: Sopa puchero

El puchero es otro de los platos tradicionales de la gastronomía ecuatoriana, por lo general es un plato elaborado a base de carne de cerdo, papas y coles permitiendo cocer hasta obtener los sabores requeridos.



Ilustración 47: Entrada - Sopa de puchero
Elaboración propia.

5.1.11.2 Fuerte: Carne de res en salsa de champiñones, ensalada de vainas, pimiento rojo y coliflor, arroz

Este es un plato fuerte muy equilibrado ya que contamos con una carne de res como proteína acompañado de una salsa de champiñones, con una ensalada de vainas verdes, pimientos rojos y coliflor.



Ilustración 48: Fuerte - Carne de res en salsa de champiñones
Elaboración propia.

5.1.11.3 Bebida: Agua de Jamaica

Es una bebida infusionada de la rosa de la Jamaica, tiene un sabor agrio parecido al del arándano. A menudo se añade azúcar y limón para mejorar su sabor.



Ilustración 49: Bebida - Agua de Jamaica
Elaboración propia.

5.1.12 Semana 3 - Martes

5.1.12.1 Entrada: Crema de espinaca

Las cremas generalmente son semilíquidas, estas cremas generalmente son ricas en vitaminas ya que contienen ingredientes muy esenciales para nuestro consumo. La espinaca es un ingrediente rico en fibra y vitaminas.



Ilustración 50: Entrada - Crema de espinaca
Elaboración propia.

5.1.12.2 Fuerte: Chuleta de pollo al horno, puré de yuca, arroz blanco

Las chuletas de pollos son elaboradas con un adobo especial para obtener como resultado una costra dorada y permitiendo darles un sabor único, que se le acompaña con una porción de arroz como carbohidrato y un puré de yuca como guarnición, permitiendo equilibrar todos los sabores y texturas.



Ilustración 51: Fuerte – Chuleta de pollo al horno
Elaboración propia.

5.1.12.3 Bebida: Colada de mora

La colada de mora es una bebida nutricional y tradicional en nuestro medio, ya que es una bebida rica en vitaminas.



Ilustración 52: Bebida - Colada de mora
Elaboración propia.

5.1.13 Semana 3 - Miércoles

5.1.13.1 Entrada: Caldo de patas

Esta entrada es un plato muy tradicional para la gastronomía de la sierra, este plato es elaborado a base de patas de res, mote, maní. El conjunto de todos estos ingredientes permite darle un sabor y texturas únicas al paladar de quien lo consuma.



Ilustración 53: Entrada - Caldo de patas
Elaboración propia.

5.1.13.2 Fuerte: Carne de cerdo rebozada, arroz blanco, ensalada de melloco, tomatillo

La carne de cerdo rebozada es parte principal de este plato fuerte ya que forma parte de la proteína, que es acompañada de un arroz blanco como carbohidrato y ensalada de melloco y tomatillo.



Ilustración 54: Fuerte - Carne de cerdo rebozada
Elaboración propia.

5.1.13.3 Bebida: Jugo de babaco

El babaco es una fruta proveniente de la sierra, es una fruta refrescante y aromática.



Ilustración 55: Bebida - Jugo de babaco
Elaboración propia.

5.1.14 Semana 3 - Jueves

5.1.14.1 Entrada: *Sopa de albóndigas*

Esta entrada es una sopa que consiste de carne molida de res que se le da forma redonda para poder formar la llamada albóndiga, también se le agrega papas, zanahoria y arvejas tiernas.



Ilustración 56: Entrada - Sopa de albóndigas
Elaboración propia.

5.1.14.2 Fuerte: *Cazuela de pescado, maduro frito, arroz blanco*

La cazuela es un plato completo y una preparación tradicional de la gastronomía de la costa, generalmente es un plato que suele acompañar de maduro frito y una porción de arroz como carbohidrato.



Ilustración 57: Fuerte - Cazuela de pescado
Elaboración propia.

5.1.14.3 Bebida: Jugo de maracuyá

El maracuyá es una fruta que se lo encuentra con facilidad, este producto generalmente es proveniente de la costa.



Ilustración 58: Bebida - Jugo de maracuyá
Elaboración propia.

5.1.15 Semana 3 - Viernes

5.1.15.1 Entrada: Encebollado

Esta entrada es un plato tradicional de la gastronomía de la costa, ya que está compuesta de pescado, yuca, cebolla, tomate. Este plato es una entrada completa ya que es aromático, con un sabor fuerte a marisco.



Ilustración 59: Entrada – Encebollado
Elaboración propia.

5.1.15.2 Fuerte: Deditos de pollo, menestra de frejol negro, arroz blanco

Los dedos de pollo es la proteína que conforma este plato, además de ser acompañado de arroz como carbohidrato y menestra de frejol negro como guarnición del plato fuerte propuesto.



Ilustración 60: Fuerte - Deditos de pollo
Elaboración propia.

5.1.15.3 Bebida: Jugo de guanábana

Esta bebida contiene una fruta muy rica en vitaminas, además de ser una fruta muy rica y aromática.



Ilustración 61: Bebida - Jugo de guanábana
Elaboración propia.

5.1.16 Deconstrucción del encebollado

Este plato fue creado con la finalidad de lograr demostrar todas las técnicas de cortes, técnicas de cocción que se han aprendido.



Ilustración 62: Deconstrucción del encebollado
Elaboración propia.

5.2 Precios de la oferta

En *Tabla 1* se muestra el costo y precio de venta de la oferta gastronómica propuesta. De la revisión de los datos se sugiere un precio de venta al público (PVP) de \$ 2.50.

Tabla 1: Costo - Precio de la oferta gastronómica

Menú	Costo	Precio venta
Semana 1		
Lunes	\$ 0.73	\$ 2.19
Martes	\$ 0.66	\$ 1.96
Miércoles	\$ 0.83	\$ 2.49
Jueves	\$ 0.82	\$ 2.45
Viernes	\$ 0.81	\$ 2.41
Semana 2		
Lunes	\$ 0.80	\$ 2.39
Martes	\$ 0.75	\$ 2.24
Miércoles	\$ 0.83	\$ 2.50
Jueves	\$ 0.66	\$ 1.99
Viernes	\$ 0.83	\$ 2.50
Semana 3		
Lunes	\$ 0.74	\$ 2.22
Martes	\$ 0.63	\$ 1.90
Miércoles	\$ 0.80	\$ 2.41
Jueves	\$ 0.83	\$ 2.50
Viernes	\$ 0.83	\$ 2.50

Elaboración propia.

5.3.1.2 Bitácoras fuerte: Filete de pollo a la plancha

Bitácora N°1 "Filete de Pollo a la Plancha"

Nombre del realizador		MARCASUDAMERICANO										www.sudamericano.edu.ec	
Nombre Elaboración		Marcia Cabrera y Dayse Herrera											
Prueba #		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Pechuga de Pollo	95	gr	Sabor humami	(Humedo)/Hervido	100°C	31 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	70°C	Agregar un poco mas de sal para equilibrar sabores.
2	Sal	2	gr	Salado									
3	Pimienta negra	1	gr	Especia de Sal									
4	Ajo	1	gr	Picante bajo									
5	Mostaza	1	gr	Pastoso amarillo									
6													
7													
8													
9													
10													
11													

Bitácora N°2 "Filete de Pollo a la Plancha"

Nombre del realizador		MARCASUDAMERICANO										www.sudamericano.edu.ec	
Nombre Elaboración		Marcia Cabrera y Dayse Herrera											
Prueba #		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha(Proteina)											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Pechuga de pollo	150	gr	Sabor humami	(Seco) Plancha	180°C	3 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °C	Sabores y presentación requeridas.
2	Sal	2	gr	Salado									
3	Pimienta negra	1	gr	Picante									
4	Ajo	1	gr	Picante bajo									
5	Mostaza	1	gr	Color amarillo									
6													
7													
8													
9													
#													
#													

5.3.2 Semana 1 - Martes

5.3.2.1 Bitácoras entrada: Locro de acelga

Bitácora N°1 "Locro de Acelga"

SUBAMERICANO													
www.SUBAMERICANO.edu.ec													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Fondo de pollo	400	ml	Sabor Inapido	(Humedo) Hervido	100°C	20 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	microondas 1 minuto y 30 segundos	60 °c	La textura es muy líquida
2	Papa Chola	130	gr	Textura blanda									
3	Cebolla colorada	10	gr	Picante									
4	Ajo	2	gr	Picante bajo									
5	Acelga	30	gr	Amargo bajo									
6	Sal	1	gr	Solido									
7	Acete de color	5	ml	Exento de olores									
8	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
9													

Bitácora N°2 "Locro de Acelga"

SUBAMERICANO													
www.SUBAMERICANO.edu.ec													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Fondo de pollo	400	ml	Sabor Inapido	(Humedo) Hervido	100°C	20 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	microondas 1 minuto y 30 segundos	60 °c	Se le dio mas tiempo de coccion a la acelga obteniendo como resultado mejor sabor
2	Papa Chola	130	gr	Textura blanda									
3	Cebolla colorada	10	gr	Picante									
4	Ajo	2	gr	Picante bajo									
5	Acelga	30	gr	Amargo bajo									
6	Sal	1	gr	Salado									
7	Acete de color	5	ml	Exento de olores									
8	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
9													

5.3.2.3 Bitácora fuerte: Salón en salsa de tomate

Bitácora N°1 "Salón en Salsa de Tomate"

SUDAMERICANO													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Salón	60	gr	Sabor humano									
2	Sal	2	gr	Salado									
3	Peñonito verde	23	gr	Dulce y poco ácido									
4	Agua	200	ml	Incolora- Inisipida									
5	Tomate Riñon	80	gr	Dulce									
6	Clamiro	3	ml	Aromático - Verde									
					(Mixto) Hervido / sellado	100°C	4 horas y 15 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	70 °c	Dar una mejor textura a la salsa

Bitácora N°2 "Salón en Salsa de Tomate"

SUDAMERICANO													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Salón	60	gr	Sabor humano									
2	Sal	2	gr	Salado									
3	Peñonito verde	23	gr	Dulce y poco ácido									
4	Agua	200	ml	Incolora- Inisipida									
5	Tomate Riñon	80	gr	Dulce									
6	Clamiro	3	ml	Aromático - Verde									
					(Mixto) Hervido / sellado	100°C	4 horas y 15 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	70 °c	La salsa es semilíquida de color rojo con la carne de color marron cortada en rodajas

5.3.2.5 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		MARCASUDAMERICANO										Observaciones	
Nombre Elaboración		Marca Cabrera y Davse Herrera											
Prueba #		Arroz (Carbohidrato)											
N°	Ingrediente	Peso Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
1	Arroz	70 gr	Grano blanco	(Humedo) Hervido	100°C	15 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Textura y sabor correctos	
2	Agua	150 gr	Incolora- Inespida										
3	Sal	3 gr	Salado										
4	Acete graso	7 gr	Exento de olores										

Bitácora N°2 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		MARCASUDAMERICANO										Observaciones	
Nombre Elaboración		Marca Cabrera y Davse Herrera											
Prueba #		Arroz (Carbohidrato)											
N°	Ingrediente	Peso Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
1	Arroz	70 gr	Grano blanco	(Humedo) Hervido	100°C	9 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Se obtuvo mejor resultado con la tecnica de coccion que se aplico .	
2	Agua	150 gr	Incolora- Inespida										
3	Sal	3 gr	Salado										
4	Acete graso	7 ml	Exento de olores										
5													

5.3.4.2 Bitácoras fuerte: Bistec de cerdo

Bitácora N°1 "Bistec de Cerdo"

www.SUBAMERICANO.edu.ec													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Carne de Cerdo	80	gr	Sabor humami	(Humedo) Hervido	100°C	22 Minutos	Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	Dar mas coccion a la carne para que este blanda.
2	Sal	2	gr	Salado									
3	Ajo	1	gr	Picante bajo									
4	Cebolla colorada	15	gr	Picante									
5	Pimiento Verde	20	gr	Dulce y poco acido									
6	Tomate Rñon	60	gr	Dulce									
7	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
8	Agua	150	ml	Incolora- Inapida									
9													

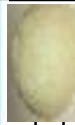
Bitácora N°2 "Bistec de Cerdo"

www.SUBAMERICANO.edu.ec													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Carne de Cerdo	80	gr	Sabor humami	(Humedo) Hervido	100°C	22 Minutos	Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	textura ysabor correcto
2	Sal	2	gr	Salado									
3	Ajo	1	gr	Picante bajo									
4	Cebolla colorada	15	gr	Picante									
5	Pimiento Verde	20	gr	Dulce y poco acido									
6	Tomate Rñon	60	gr	Dulce									
7	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
8	Agua	150	ml	Incolora- Inapida									
9													

5.3.5.3 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		MARCIA CABRERA Y DAYSE HERRERA											
Nombre Elaboración		Arroz (Carbohidrato)											
Prueba #		SUBAMERICANO											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr	Grano blanco	(Humedo) Hervido	100°C	15 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Textura y sabor correctos
2	Agua	150	gr	Incolora- Inisipia									
3	Sal	3	gr	Salado									
4	Acete girasol	7	gr	Exento de olores									



5.3.5.5 Bitácoras bebida: Jugo de mora

Bitácora N°1 "Jugo de Mora"

SUBAMERICANO S.C.U. S.C.													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Azúcar	10	gr	Dulce- Granulado	(Humedo)/Hervido	100°C	3 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	n/a	20°C	cantidad de pulpa correcta para estandarizar
2	Agua	160	ml	Incolora- Inspida									
3	Mora	40	gr	Morado ácido									

Marcia Cabrera y Dayse Herrera

Jugo de Mora

1

Bitácora N°2 "Jugo de Mora"

SUBAMERICANO S.C.U. S.C.													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Azúcar	10	gr	Dulce- Granulado	(Humedo)/Hervido	100°C	3 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	n/a	20°C	Se corrigio la cantidad del azucar.
2	Agua	160	ml	Incolora- Inspida									
3	Mora	40	gr	Morado ácido									

Marcia Cabrera y Dayse Herrera

Jugo de Mora

2

5.3.6 Semana 2 - Lunes

5.3.6.1 Bitácoras entrada: Sopa de trigo

Bitácora N°1 "Sopa de Trigo"

SUDAMERICANO													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Trigo Pelado	40	gr	Textura suave	(Humedo)/Hervido	100°C	21 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	microondas 1 minuto	70°C	Presentación con texturas y sabores necesarios.
2	Papa Chola	40	gr	Textura blanda									
3	Acete girasol	4	gr	Exento de olores									
4	Sal	1	ml	Color natural blanco									
5	Cebolla colorada	9	gr	Picante									
6	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
7	Ajo	1	gr	Picante bajo									
8	Agua	300	ml	Incolora- Inisipida									
9		0	0	Salado									

Bitácora N°2 "Sopa de Trigo"

SUDAMERICANO													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Trigo Pelado	40	gr	Textura suave	(Humedo)/Hervido	100°C	21 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	microondas 1 minuto	70°C	Se realizo la correccion en la textura de la sopa.
2	Papa Chola	40	gr	Textura blanda									
3	Acete girasol	4	gr	Exento de olores									
4	Sal	1	ml	Color natural blanco									
5	Cebolla colorada	9	gr	Picante									
6	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
7	Ajo	1	gr	Picante bajo									
8	Agua	300	ml	Incolora- Inisipida									
9													


5.3.6.3 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"


Nombre del realizador		SUBAMERICANO											
Nombre Elaboración		Arroz Cocido											
Fecha #													
N	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr	Grano blanco	(Humedo) Hervido	100°C	9 minutos	refrigeracion	4°C	12 horas	microondas 1 minuto	74 °c	Se logro conseguir la textura y sabores que se necesitaban.
2	Agua	150	lt	Incolora- Insipida									
3	sal	3	gr	Salado									
4	Acete girasol	7	lt	Exento de olores									
5													

5.3.6.4 Bitácora fuerte: Ensalada

Bitácora N°1 "Ensalada"

 Marcía Cabrera y Dayse Herrera Ensalada													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Cebolla blanca	50	gr	Picante	Se aplico cortes	n/a	-	n/a	n/a	n/a	n/a	20 °c	Sabores y presentación correctas
2	Tomate Riñon	50	gr	Dulce									
3	Acete girasol	4	ml	Exento de olores									
4	Limón	5	ml	Acido - Jugoso									
5	Sal	1	gr	Salado									
6	Cilantro	1	gr	Aromatico - Verde									

Bitácora N°2 "Ensalada"

 Marcía Cabrera y Dayse Herrera Ensalada													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Cebolla blanca	50	gr	Picante	Se aplico cortes	n/a	-	n/a	n/a	n/a	n/a	20 °c	Se corrigio en la acidez de la ensalada, para poder obtener una ensalada con acidez equilibrada.
2	Tomate Riñon	50	gr	Dulce									
3	Acete girasol	4	ml	Exento de olores									
4	Limón	5	ml	Acido - Jugoso									
5	Sal	1	gr	Salado									
6	Cilantro	1	gr	Aromatico - Verde									

5.3.7 Semana 2 - Martes

5.3.7.1 Bitácoras entrada: Caldo con verduras

Bitácora N°1 "Caldo de Verduras"

Nombre del realizador		www.sudamericano.edu.ec											
Nombre Elaboración		Marcía Cabrera y Dayse Herrera											
Prueba #		Caldo de Verduras											
N°	Ingrediente	Unid	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
1	Zanahoria	20 ml	De color naranja	(Humedo) Hervido	100°C	27 Minutos	refrigeracion	4°C	6 horas	microondas 1 minuto y 30 segundos	60 °c	Su sabor y texturas son las que se requieren.	
2	Arveja	26 gr	Verdura blanca de color verde										
3	Choclo	14 gr	Grano blanco blanco										
4	Col verde	20 gr	color verde										
5	Cebolla colorada	9 gr	Picante										
6	Sal	1 gr	Salado										
7	Aceite de color	4 ml	Exento de olores										
8	Comino en polvo	1 gr	Especia sal										
9	Ajo	1 gr	Picante bajo										
10	Quesillo	10 gr	blando blanco										
11	Agua	300 ml	Incolora- Inisipida										
12	Espinaca	5 gr	color verde										

Bitácora N°2 "Caldo de Verduras"

Nombre del realizador		www.sudamericano.edu.ec											
Nombre Elaboración		Marcía Cabrera y Dayse Herrera											
Prueba #		Caldo de Verduras											
N°	Ingrediente	Unid	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
1	Zanahoria	20 ml	De color naranja	(Humedo) Hervido	100°C	27 Minutos	refrigeracion	4°C	6 horas	microondas 1 minuto y 30 segundos	60 °c	Para darle una mejor presentacion se le agrego la espinaca blanqueada obteniendo un mejor color y sabor.	
2	Arveja	26 gr	Verdura blanca de color verde										
3	Choclo	14 gr	Grano blanco blanco										
4	Col verde	20 gr	color verde										
5	Cebolla colorada	9 gr	Picante										
6	Sal	1 gr	Salado										
7	Aceite de color	4 ml	Exento de olores										
8	Comino en polvo	1 gr	Especia sal										
9	Ajo	1 gr	Picante bajo										
10	Quesillo	10 gr	blando blanco										
11	Agua	300 ml	Incolora- Inisipida										
12	Espinaca	5 gr	color verde										

5.3.7.3 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		Marcha Cabrera y Dayse Herrera											
Nombre Elaboración		Arroz (carbohidrato)											
Prueba #		2											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr	Grano blando	(Humedo)Hervido	100°C	9 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Sabores y texturas desecadas
2	Agua	150	gr	Incolora- Insípida									
3	Sal	3	gr	Salado									
4	Aceite girasol	7	ml	Exento de olores									
5													



5.3.8.3 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		MARCAS REGISTRADAS											
Nombre Elaboración		www.sudamericano.edu.ec											
Prueba #		Marcía Cabrera y Dayse Herrera											
		Arroz (Carbohidrato)											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr	Grano blando	(Humedo) Hervido	90°C	9 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Sabores, texturas correctas.
2	Agua	150	ml	Incolora- Inespida									
3	Sal	3	gr	Salado									
4	Acetie girasol	6	gr	Exento de olores									
5													



5.3.8.4 Bitácora fuerte: Ensalada salteada

Bitácora N°1 "Ensalada Salteada"

SUDAMERICANO													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Zucchini Amarillo	40	gr	Color amarillo	Salteado	120°C	4 Minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	20°C	Cortes y sabores adecuados
2	Zucchini Verde	40	gr	Color verde									
3	Pimienta negra	1	gr	Picante									
	Sal	1	gr	Salado									
	Aceite girasol	3	ml	Exento de olores									

Bitácora N°2 "Ensalada Salteada"

SUDAMERICANO													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Zucchini Amarillo	40	gr	Color amarillo	Salteado	120°C	3 Minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	20°C	se corrigió el tiempo de cocción para obtener mejores resultados.
2	Zucchini Verde	40	gr	Color verde									
3	Pimienta negra	1	gr	Picante									
	Sal	1	gr	Salado									
	Aceite girasol	3	ml	Exento de olores									

5.3.9.2 Bitácora fuerte: Rollo de pollo

Bitácora N°1 "Rollo de Pollo"

SUBANAMERICANO													
Nombre del realizador: Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Pechuga de pollo	80	gr	Sabor humano	(Humedo) Hervido	100°C		Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	Ajustar bien el rollo para que al cortar no se suelle.
2	Sal	1	gr	Saldado									
3	Ajo	1	gr	Picante bajo									
4	Ciruela Pasas	4	gr	seco- dulce									
5	Pimiento Verde	12	gr	Dulce y poco ácido									
6	Acetate girasol	4	ml	Exento de olores									
7	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
8	Agua	180	ml	Incolora- Inespida									
9													

Bitácora N°2 "Rollo de Pollo"

SUBANAMERICANO													
Nombre del realizador: Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Pechuga de pollo	80	gr	Sabor humano	(Humedo) Hervido	100°C		Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	textura y sabor correcto
2	Sal	1	gr	Saldado									
3	Ajo	1	gr	Picante bajo									
4	Ciruela Pasas	4	gr	seco- dulce									
5	Pimiento Verde	12	gr	Dulce y poco ácido									
6	Acetate girasol	4	ml	Exento de olores									
7	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
8	Agua	180	ml	Incolora- Inespida									
9													

5.3.9.5 Bitácora bebida: Jugo de melón

Bitácora N°1 "Jugo de Melón"

SUDAMERICANO														
Marcia Cabrera y Dayse Herrera														
Jugo de Melón														
1														
Nombre del realizador	Nombre Elaboración	Prueba #	Ingrediente	Peso Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
		1	Melón	25 gr	Dulce- Jugoso	hervido	90°C	4 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	n/a	20°C	Agregar un poco más de azúcar para equilibrar el sabor.
		2	Azúcar	10 gr	Dulce- Granulado									
		3	Agua	175 ml	Incolora- Inespida									
		4												
		5												


Bitácora N°2 "Jugo de Melón"

SUDAMERICANO														
Marcia Cabrera y Dayse Herrera														
Jugo de Melón														
2														
Nombre del realizador	Nombre Elaboración	Prueba #	Ingrediente	Peso Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
		1	Melón	25 gr	Dulce- Jugoso	hervido	90°C	4 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	n/a	20°C	Color amarillo con dulce equilibrado
		2	Azúcar	10 gr	Dulce- Granulado									
		3	Agua	175 ml	Incolora- Inespida									
		4												
		5												


5.3.10 Semana 2 - Viernes

5.3.10.1 Bitácoras entrada: Crema de zanahoria

Bitácora N°1 "Crema de Zanahoria"

													
Nombre del realizador Nombre Elaboración													
Marcia Cabrera y Dayse Herrera Crema de Zanahoria													
Prueba # 1													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Zanahoria	70	gr	Color naranja	(Humedo) Hervido	100°C	28 minutos	refrigeración	4°C	6 horas	microondas 1 minuto	60 °c	Se recomienda dar mas brillo y cuerpo a la crema.
2	Agua	250	ml	Incolora- Inespida									
3	Sal	1	gr	Salado									
4	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
5	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
6	Papa Chola	32	gr	Textura blanda									
7	Acetate grasol	5	ml	Exento de olores									
8	Ajo	1	gr	Picante bajo									

Bitácora N°2 "Crema de Zanahoria"

													
Nombre del realizador Nombre Elaboración													
Marcia Cabrera y Dayse Herrera Crema de Zanahoria													
Prueba # 2													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Zanahoria	70	gr	Color naranja	(Humedo) Hervido	100°C	28 minutos	refrigeración	4°C	6 horas	microondas 1 minuto	60 °c	Textura y color deseados.
2	Agua	250	ml	Incolora- Inespida									
3	Sal	1	gr	Salado									
4	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
5	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
6	Papa Chola	32	gr	Textura blanda									
7	Acetate grasol	5	ml	Exento de olores									
8	Ajo	1	gr	Picante bajo									



5.3.10.3 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		Marcia Cabrera y Dayse Herrera												
Nombre Elaboración		Arroz (Carbohidrato)												
Prueba #														
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características		Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr	Grano blando		(Humedo) Hervido	100°C	15 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Textura y sabor correctos
2	Agua	150	gr	Incolora- Inespida										
3	Sal	3	gr	Salado										
4	Acetite girasol	7	gr	Exento de olores										



5.3.11 Semana 3 - Lunes

5.3.11.1 Bitácoras entrada: Puchero

Bitácora N°1 "Puchero"


SUDAMERICANO													
Marcía Cabrera y Dayse Herrera													
Puchero													
1													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Espinazo de Chanchito	40	gr	Sabor humami	(Humedo)/Hervido	100°C	49 minutos	refrigeración	4°C	12 horas	microondas 1 minuto	70°C	Bajar la cantidad de aceite de color.
2	Col verde	8	gr	color verde									
3	Papa Chola	36	gr	Textura blanda									
4	Acetate de Color	4	ml	Exento de olores									
5	Comino en polvo	1	gr	Especia de Sal									
6	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
7	Agua	250	ml	Incolora- Inespida									
8	Ajo	1	gr	Picante bajo									
9	Arroz para sopa	6	gr	Grano blando									
10													

Bitácora N°2 "Puchero"


SUDAMERICANO													
Marcía Cabrera y Dayse Herrera													
Puchero													
2													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Espinazo de Chanchito	40	gr	Sabor humami	(Humedo)/Hervido	100°C	49 minutos	refrigeración	4°C	12 horas	microondas 1 minuto	70°C	Presentación correcta con sabores y texturas adecuadas.
2	Col verde	8	gr	color verde									
3	Papa Chola	36	gr	Textura blanda									
4	Acetate de Color	4	ml	Exento de olores									
5	Comino en polvo	1	gr	Especia de Sal									
6	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
7	Agua	250	ml	Incolora- Inespida									
8	Ajo	1	gr	Picante bajo									
9	Arroz para sopa	6	gr	Grano blando									
10													

5.3.11.2 Bitácoras fuerte: Carne de res en salsa de champiñones

Bitácora N° 1 "Carne de Res en Salsa de Champiñones"

													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Carne de Res	80	gr	Sabor humami	(Humedo)/Heruido	100°C	31 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	70°C	Se recomienda agregar un poco mas de sal.
2	Sal	1	gr	Salado									
3	Comino en polvo	1	gr	Especia de Sal									
4	Ajo	1	gr	Picante bajo									
5	Cebolla colorada	9	gr	Picante									
6	Harina de trigo	2	gr	Pulverizada blanca									
7	Champiñones	15	gr	hongos de color café									
8	Margarina	2	gr	cremosa									
9	Agua	300	ml	Incolora- Insiplida									
10	Acetate girasol	4	ml	Exento de olores									
11													

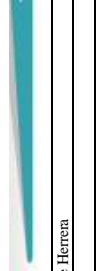
Bitácora N° 2 "Carne de Res en Salsa de Champiñones"

													
Nombre del realizador													
Nombre Elaboración													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Carne de Res	80	gr	Sabor humami	(Humedo)/Heruido	100°C	31 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	70°C	La textura y sabores son los correctos
2	Sal	1	gr	Salado									
3	Comino en polvo	1	gr	Especia de Sal									
4	Ajo	1	gr	Picante bajo									
5	Cebolla colorada	9	gr	Picante									
6	Harina de trigo	2	gr	Pulverizada blanca									
7	Champiñones	15	gr	hongos de color café									
8	Margarina	2	gr	cremosa									
9	Agua	300	ml	Incolora- Insiplida									
10	Acetate girasol	4	ml	Exento de olores									
11													

5.3.12.2 Bitácoras fuerte: Fondo de pollo

Bitácora N°1 "Fondo de Pollo"

Nombre del realizador		Marcia Cabrera y Dayse Herrera											
Nombre Elaboración		Fondo de Pollo											
Prueba #		1											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Puerro	15	gr	Aromático	(Humedo) Hervido a fuego lento	100°C	30 Minutos	Refrigerar	4-8°C	7 días	Baño maría	60 °c	Fondo claro con las características necesarias para la preparación
2	Agua	600	ml	Incolora- Inisipida									
3	Membrana	130	gr	Sabor humano									



5.3.12.5 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"


Nombre del realizador		MARCIA CABRERA Y DÍAZ HERRERA											
Nombre Elaboración		Arroz (carbohidrato)											
Prueba #		2											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr.	Grano blando	(Humedo) Hervido	100°C	9 minutos	n/a	n/a	n/a	Microonda 1 minuto	70°C	Textura, sabor y brillo adecuado.
2	Agua	150	gr.	Incolora- Inapida									
3	Sal	3	gr.	Silado									
4	Acete girasol	7	ml	Exento de olores									
5													



5.3.13 Semana 3 - Miércoles

5.3.13.1 Bitácoras entrada: Caldo de patas


Bitácora N°1 "Caldo de Patas"

													
Marcia Cabrera y Dayse Herrera Caldo de Patas													
1													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Patatas de res	40	gr	Sabor harumi	(Humedo) Hervido	100°C	1 hora	refrigeracion	4°C	12 horas	microondas 1 minuto	60 °c	Dar mas coccion a las patas de res.
2	Maiz	17	gr	Grano blando									
3	Pasta de Mami	8	gr	Dulce- pastoso									
4	Sal	1	gr	Salado									
5	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
6	Comino en polvo	1	gr	Especia de Sal									
7	Agua	400	ml	Incolora- Inस्पिडा									
8	Ajo	1	gr	Picante bajo									
9													



5.3.13.4 Bitácora fuerte: Ensalada

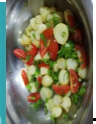
Bitácora N°1 "Ensalada"

												
Nombre del realizador Marcia Cabrera y Dayse Herrera												
Nombre Elaboración Ensalada												
Prueba # 1												
N°	Ingrediente	Peso Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Mel loco	53 gr	Blando	(Humedo) Hervido	100°C	9 minutos	-	n/a	n/a	n/a	20°C	Realizar una vinagreta.
2	Tomatillo	18 gr	Dulce- Rojo									
3	Cebollin	4 gr	Aromatico- Verde									
	Sal	1 gr	Salado									
	Acete grasol	3 ml	Exento de olores									
	Limon	4 gr	Acido- Jugoso									




Bitácora N°2 "Ensalada"

Nombre del realizador		www.sudamericano.edu.ec												
Nombre Elaboración		Ensalada												
Prueba #		2												
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas		Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Mel loco	53	gr	Blando		(Humedo) Hervido	100°C	9 minutos	-	n/a	n/a	n/a	20°C	Cortes y sabores adecuados
2	Tomatillo	18	gr	Dulce- Rojo										
3	Cebollin	4	gr	Aromático- Verde										
	Sal	1	gr	Salado										
	Acete girasol	3	ml	Exento de olores										
	Limon	4	gr	Acido- Jugoso										




5.3.14.2 Bitácora fuerte: Cazuela de pescado

Bitácora N°1 "Cazuela de Pescado"

													
Nombre del realizador Nombre Elaboración													
Marcia Cabrera y Dayse Herrera Cazuela de Pescado													
1													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Corvina	85	gr	Mariscoso	(Humedo) Hervido	100°C	24 Minutos	Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	Darle una mejor textura a la salsa.
2	Sal	1	gr	Salado									
3	Ajo	1	gr	Picante bajo									
4	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
5	Peñonete Verde	8	gr	Dulce y poco ácido									
6	Tomate Riñon	10	gr	Dulce									
7	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
8	Agua	200	ml	Incolora- Inespida									
9	Pasta de Mani	10	gr	Pastosa									
10	Aceite de color	5	ml	Exento de olores									
11	Cilantro	1	gr	Aromático Verde									
12	Platano Verde	5	gr	Blando									

Bitácora N°2 "Cazuela de Pescado"

													
Nombre del realizador Nombre Elaboración													
Marcia Cabrera y Dayse Herrera Cazuela de Pescado													
2													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Corvina	85	gr	Mariscoso	(Humedo) Hervido	100°C	24 Minutos	Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	textura y sabor correcto
2	Sal	1	gr	Salado									
3	Ajo	1	gr	Picante bajo									
4	Cebolla colorada	7	gr	Picante									
5	Peñonete Verde	8	gr	Dulce y poco ácido									
6	Tomate Riñon	10	gr	Dulce									
7	Comino en polvo	1	gr	Especia sal									
8	Agua	200	ml	Incolora- Inespida									
9	Pasta de Mani	10	gr	Pastosa									
10	Aceite de color	5	ml	Exento de olores									
11	Cilantro	1	gr	Aromático Verde									
12	Platano Verde	5	gr	Blando									

5.3.14.3 Bitácoras fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		MARCIA CABRERA Y DAYSE HERRERA											
Nombre Elaboración		Arroz (Carbohidrato)											
Prueba #		www.sidamericano.com											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70	gr	Grano blando	(Humedo) Hervido	100°C	9 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	La textura es la correcta .
2	Agua	150	gr	Incolora- Inesipida									
3	Sal	3	gr	Salado									
4	Acete girasol	2	gr	Exento de olores									
5													



5.3.14.4 Bitácora fuerte: Plátano maduro frito

Bitácora N°1 "Plátano Maduro Frito"

Nombre del realizador		MARCAS REGISTRADAS S.C.A.S.											
Nombre Elaboración		Plátano maduro Frito											
Prueba #		1											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Plátano Maduro	60	gr	Dulce- Amarillo	Fritura profunda	180°C	6 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	20°C	textura correcta, sabor correcto
2	Acete girasol	50	ml	Exento de olores									
3													
4													
5													
6													
7													



5.3.15.3 Bitácora fuerte: Arroz cocido

Bitácora N°1 "Arroz Cocido"

Nombre del realizador		Marcia Cabrera y Dayse Herrera										
Nombre Elaboración		Arroz (Carbohidrato)										
Prueba #												
N°	Ingrediente	Peso/Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Arroz	70 gr	Grano blando	(Humedo) Hervido	100°C	15 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	74 °c	Textura y sabor correctos
2	Agua	150 gr	Incolora- Inisipia									
3	Sal	3 gr	Salado									
4	Aceite girasol	7 gr	Exento de olores									



5.3.16 Deconstrucción del Encebollado

5.3.16.1 Bitácora - Cocción al vacío de la albacora

Nombre del realizador		Marcía Cabrera y Dayse Herrera											
Nombre Elaboración		Cocción al vacío de albacora											
Prueba #		1											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Albacora	45	gr	Mariscoso	(Humedo) Hervido	70°C	1 Hora	Refrigeración	4°C	12 Horas	microondas 1 minuto	60 °c	Textura blanda y jugosa.
2	Sal	1	gr	Salado									
3	Agua	500	ml	Incolora-Insípida									
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													




5.3.16.3 Bitácora – Falsos caviars

Nombre del realizador		Marcia Cabrera y Dayse Herrera											
Nombre Elaboración		Falsos Caviars											
Prueba #		1											
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Tempe ratura de cocción	Tempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Agar Agar	1	gr	Pulverizado									
2	Agua	100	ml	Incolora- Inespida									
3	Cebolla colorada	15	gr	Picante									
4	Acete girasol	2	ml	Exento de olores									
	Limón	7	gr	Jugoso Acido.			9 minutos	n/a	n/a	n/a	n/a	20 °c	La textura es la correcta .



5.3.16.4 Bitácora – Gel fluido de encebollado



													
Mancia Cabrera y Dayse Herrera Gel fluido de Encebollado													
Prueba #													
N°	Ingrediente	Peso	Unid.	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
1	Cilantro	2	gr	Acido	(Humedo) Hervido	100°C	35 Minutos	refrigeración	4°C	12 horas	n/a	60 -c	Sabor y texturas deseadas.
2	Agua	300	ml	Dulce- Granulado									
3	Sal	1	gr	Incolora- Inapida									
4	Comino en polvo	1	gr	Especia de sal									
5	Cebolla colorada	10	gr	Picante									
6	Tomate rison	40	gr	Dulce									
7	Albahaca	1	gr	Aromatico									
8	Ajo	1	gr	Picante bajo									
9	Maicena	5	gr	Pulverizada blanca									



5.4 Fichas estándar




5.4.1 Semana 1 - Lunes


5.4.1.1 Ficha entrada: Menestrone

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>WWW.SUDAMERICANO.EDU.ES</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 1
FICHA TÉCNICA:		Menestrone	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Menestrone (Entrada)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	35	gr	Frejol Bola
	8	gr	Fideo Macarrone
	15	gr	Carne de Cerdo
	3	ml	Aceite Girasol
	1	gr	Albahaca
	5	gr	Cebolla colorada
	35	gr	Tomate Riñon
	8	gr	Pimiento Verde
1	gr	Ajo	
400	ml	Agua	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Frejol Bola	N/A	Pimiento Verde	Brunoise
Fideo Macarrone	N/A	Ajo	Brunoise
Carne de Cerdo	Cubos	Agua	N/A
Aceite Girasol	N/A		
Albahaca	N/A		
Cebolla colorada	brunoise		
Tomate Riñon	brunoise		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, Ajo, Tomate, Pimiento, Aceite/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Frejol Bola, Agua/ Hervir/ 45 minutos/100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Bolds, Cuchillo, Tabla de Picar, Sarten, Cucharon Sopero.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, ajo, tomate, pimiento, aceite durante 4 minutos.			
3. Hervir Frejol bola hasta que el grano este blando y agregarle el sofrito, carne de cerdo y fideo.			
4. Una vez que todo este cocido se debe agregar albahaca y salpimentar.			
5. Finalmente se rectifican los sabores y se sirve caliente.			
Observaciones:			
El Frejol Bola debe ser hidratado con 12 horas antes de su preparacion.			



 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Menestrone						
Fecha de ela.:		03/11/2019			Cod. de Ficha:		ENTRADA 1	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Menestrone (Entrada)			Tamaño porción		200	
Costo por Plato:		0.20			Raciones:		1	
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	35	gr	Frejol Bola	\$2.40	\$0.08	Funda	35	1.00
2	8	gr	Fideo Macarrone	\$1.12	\$0.01	Funda	8	1.00
3	15	gr	Carne de Cerdo	\$4.60	\$0.07	Funda(Pulpa Pierna)	15	1.00
4	3	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	3	1.00
5	1	gr	Albahaca	\$1.10	\$0.001	Atado(Fresco)	1	1.00
6	5	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.00	Funda	5	1.07
7	35	gr	Tomate Riñon	\$0.55	\$0.02	Funda	43	1.22
8	8	gr	Pimiento Verde	\$0.73	\$0.01	Funda	10	1.22
9	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.0025	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
10	400	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	400	1.00
11								
12								
13								
14								
	511		Peso Total receta		0.20	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.61				

5.4.1.2 Ficha fuerte: Filete de pechuga de pollo a la plancha




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	Plato Fuerte Final 1
FICHA TÉCNICA:		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha
	100	gr	Ensalada
	60	gr	Papas guisadas
	65	gr	Ensalada
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha	N/A		
Ensalada	N/A		
Papas guisadas	N/A		
Ensalada	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Timbales, Cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Montar de acuerdo a la imagen			
Observaciones:			
El montaje tiene que ser igual que el de la foto.			

 www.sudamericano.edu.ec							
Costos:		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha					
Fecha de ela.:		19/11/2019	Cod. de Ficha:		Plato Fuerte Final 1		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera					
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porcion:		265		
Costo por Plato:		0.48	Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	60	gr	Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha	\$0.32	1 Porcion	60	1.00
2	100	gr	Arroz Cocido	\$0.08	1 Porcion	100	1.00
3	60	gr	Papas guisadas	\$0.05	1 Porcion	60	1.00
4	65	gr	Ensalada	\$0.03	1 Porcion	65	1.00
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
	285		Peso Total receta	0.48	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.44			



5.4.1.3 Fichas fuerte: Frejol bola



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO www.itesudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	Proceso de frejol bola 1
FICHA TÉCNICA:		Frejol Bola	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	25	gr	Frejol Bola
	500	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Frejol Bola	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Frejol Bola, Agua/ Hervido/3 horas y 30 minutos/ 100°C.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hidratar el frejol bola con agua durante 12 horas anticipadamente.			
3. Hervir el Frejol bola durante 45 minutos una vez que este suave el grano			
4. Finalmente se agrega este frejol a la sopa planteada.			
Observaciones:			
Se recomienda remojar 12 horas anticipadas para que el frejol se hidrate y facilite su coccion.			

5.4.1.4 Fichas fuerte: Filete de pechuga de pollo a la plancha



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 1
FICHA TÉCNICA:		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Filete de Pechuga de Pollo a la Plancha	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	95	gr	Pechuga de Pollo
	2	gr	Sal
	1	gr	Pimienta negra
	1	gr	Ajo
	1	gr	Mostaza
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pechuga de Pollo	Filete		
Sal	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Ajo	Brunoise		
Mostaza	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Filete de Pollo, Ajo, Sal, Pimienta, Mostaza/ Plancha/ 4 minutos/ 120°c			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Adobar el filete de pollo con ajo, sal, pimienta y mostaza.			
3. Colocar el filete en la plancha previamente caliente y cocer durante 4 minutos.			
4. Rectificar sabores y servir caliente.			

5.4.1.5 Fichas fuerte: Arroz cocido

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 1
FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	mñ	Agua
	3	gr	sal
	7	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor	
 										
Costos:		Arroz Cocido								
Fecha de ela.:		03/11/2019			Cod. de Ficha:		Carbohidrato 1			
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera								
Tipo de Plato:		Arroz Cocido			Tamaño porción		100			
Costo por Plato:		0.08			Raciones:		1			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor		
1	70	gr	Arroz	\$0.85	\$0.06	Funda	70	1.00		
2	150	lt	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	150	1.00		
3	3	gr	sal	\$0.40	\$0.001	Funda	3	1.00		
4	7	lt	Aceite girasol	\$2.90	\$0.02	Botella	7	1.00		
5										
326		Peso Total receta			0.08		Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					\$ 0.24					




5.4.1.6 Fichas fuerte: Papas guisadas

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	GUARNICION 1
FICHA TÉCNICA:		Papas guisadas	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Papas guisadas		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Papa Chola
	10	gr	Cebolla colorada
	2	gr	Ajo
	1	gr	Sal
	200	ml	Agua
	3	ml	Aceite de color
	13	ml	Leche
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Papa Chola	Bastones		
Cebolla colorada	Brunoise		
Ajo	Brunoise		
Sal	N/A		
Agua	N/A		
Aceite de color	N/A		
Leche	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla,Ajo, Aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°c			
Papa chola,agua, sofrito/ Hervido/ 10 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Bold, Tabla de picar, Sarten.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, ajo, aceite de color durante 4 minutos.			
3. Hervir las papas, sofrito y leche durante 10 minutos.			
4. Finalmente se agrega sal y se sirve caliente.			

5.4.1.7 Fichas fuerte: Ensalada




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcía Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 1
FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	gr	Remolacha
	30	gr	Zanahoria
	2	ml	Aceite girasol
	2	gr	Limon
	1	gr	Sal
	250	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Remolacha	Cubos	Sal	N/A
Zanahoria	Cubos	Agua	N/A
Aceite girasol	N/A		
Limon	Mitades		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Zanahoria, Remolacha/ Hervido/ 25 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Tabla de Picar, Esprimidor de zumos.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir la zanahoria y remolacha hasta que obtengan una textura blanda.			
3. Picar los Vegetales ya cocidos.			
4. Finalmente se debe agregar aceite sal y limon, para servirse frio			

5.4.1.8 Fichas bebida: Jugo de tomate de árbol

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 1
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Tomate de Arbol	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Tomate de Arbol	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	gr	Tomate de Arbol
	110	ml	Agua
	10	gr	Azúcar
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Tomate de Arbol	N/A		
Agua	N/A		
Azúcar	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Tomate de Arbol, Agua / Hervido/ 13 minutos/ 100°C			
Tomate de Arbol cocido / Procesar / 1 minuto / 20°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Colador, Bowld, Licuadora.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place.			
2. Hervir el tomate de arbol durante 13 minutos.			
3. Procesar el tomate de arbol y colar.			
4. Finalmente endulzar y servir frio.			
Observaciones:			
Se recomienda hervir al tomate para evitar oxidacion de la fruta.			

5.4.2 Semana 1 - Martes

5.4.2.1 Ficha entrada: Locro de acelga

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 2
FICHA TÉCNICA:		Locro de Acelga (Entrada)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Locro de Acelga	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	400	ml	Fondo de pollo
	130	gr	Papa Chola
	10	gr	Cebolla colorada
	2	gr	Ajo
	30	gr	Acelga
	1	gr	Sal
	5	ml	Aceite de color
	1	gr	Comino en polvo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Fondo de pollo	Shifonade	Comino en polvo	N/A
Papa Chola	Dice		
Cebolla colorada	Brunoise		
Ajo	Brunoise		
Acelga	N/A		
Sal	N/A		
Aceite de color	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Papa Chola , agua, sal / Hervido/ 20 minutos/ 100°c			
Cebolla colorada, Ajo, Comino, Aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cucharon soperero, cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, ajo, comino, aceite de color durante 4 minutos.			
3. Hervir las papas y agregar el sofrito, dejar cocer durante 15 minutos.			
4. Finalmente se agrega las acelgas blanqueadas y rectificar sabores.			
5. Servir esta sopa caliente.			
5. Servir esta sopa caliente.			




 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Locro de Acelga (Entrada)						
Fecha de ela.:	03/11/2019		Cod. de Ficha:			ENTRADA 2		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Davse Herrera							
Tipo de Plato:	Locro de Acelga		Tamaño porción	200				
Costo por Plato:	0.20		Raciones:	1				
Nº	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	400	ml	Fondo de pollo	\$0.45	\$0.11	#N/A	400	1.00
2	130	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.04	Funda	177	1.36
3	10	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	11	1.07
4	2	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	2	1.11
5	30	gr	Acelga	\$0.52	\$0.02	Atado	25	0.84
6	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
7	5	ml	Aceite de color	\$4.25	\$0.021	Botella	5	1.00
8	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
9								
10								
	579	Peso Total receta			0.20	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.59				

5.4.2.2 Fichas fuerte: Salón en salsa de tomate




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 2
FICHA TÉCNICA:		Salon en Salsa de Tomate	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Plato Fuerte Final (Salon en Salsa de Tomate)		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	90	gr	Salon en Salsa de Tomate(Proteina)
	36	gr	Ensalada Fresca
	140	gr	Arroz (carbohidrato)
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Salon en Salsa de	N/A		
Ensalada Fresca	N/A		
Arroz (carbohidrato)	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Cuchara, Timbales			
PREPARACIÓN:			
1 . Realizar el Montaje de acuerdo a la imagen			
Observaciones:			
1 . Realizar el Montaje de acuerdo a la imagen			

 www.sudamericano.edu.ec							
Costos:		Salon en Salsa de Tomate					
Fecha de ela.:	03/11/2019		Cod. de Ficha:	FUERTE 2			
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:	Fuerte			Tamaño porcion:	266		
Costo por Plato:	#¡VALOR!			Raciones:	1		
Nº	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	90	gr	Salon en salsa de tomate	\$0.38	1 Porcion	90	1.00
2	36	gr	Ensalada Fresca	\$0.03	1 Porcion	36	1.00
3	140	gr	Arroz (carbohidrato)	\$0.08	1 Porcion	140	1.00
4							
5							
6							
7							
8							
9							
	266	Peso Total receta		0.49	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 1.47			



5.4.2.3 Fichas fuerte: Fondo de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	Fondo de pollo 2
SUB FICHA TÉCNICA:		Fondo de Pollo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Fondo de Pollo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	15	gr	Puerro
	600	ml	Agua
	130	gr	Menudencia
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Puerro	N/A		
Agua	Dice		
Menudencia	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Puerro, Papa, Pollo, agua/Hervido / 30 minutos /90°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Colador			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place.			
2. En una cacerola colocar agua , pollo, puerro, papa y dejar hervir durante 30 minutos.			
3. Finalmente procedemos a colar para poder extraer el fondo.			




5.4.2.4 Ficha fuerte: Salón en salsa de tomate

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 2
SUB FICHA TÉCNICA:		Salon en Salsa de Tomate(Proteina)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Salon en Salsa de Tomate	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Salon
	2	gr	Sal
	23	gr	Pimiento verde
	200	ml	Agua
	80	gr	Tomate Riñon
	3	ml	Cilantro
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Salon	Rondeles		
Sal	N/A		
Pimiento verde	Brunoise		
Agua	N/A		
Tomate Riñon	Brunoise		
Cilantro	Shifonade		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Salon.Ajo, Sal / Sellado/ 5 minutos/ 180°C			
Salon/ Hervido/ 4 horas / 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten , Cacerola, Cuchillo, Tabla de picar,			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir el salon con cilantro durante 4 horas, hasta que la carne este suave			
3. Sofreir pimiento y tomate, y agregar a la carne			
4. Finalmente se corta la carne en rodajas y se sirve acompañado de la salsa.			



5.4.2.5 Fichas fuerte: Ensalada


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 2
SUB FICHA TÉCNICA:		Ensalada Fresca	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada Fresca	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	8	gr	Lechuga Crespa
	10	gr	Rabano
	12	ml	Espinaca
	1	gr	Sal
	1	ml	Aceite girasol
	4	gr	Limón
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Lechuga Crespa	Shifonade		
Rabano	Rondeles		
Espinaca	Shifonade		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Aceite girasol, sal, limon /batir/2min/20°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Cuchillo, Tabla de Picar, Esprimidor de zumos.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Picar los vegetales			
3. Minutos antes de servir la ensalada se debe mezclar con la vinagreta previamente realizada y mezclar.			

5.4.2.6 Fichas fuerte: Arroz cocido

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	CARBOHIDRATO 2
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz (carbohidrato)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz (carbohidrato)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	gr	Agua
	3	gr	Sal
	7	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / Hervido / 9 minutos / 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espumadera, Olla a Presion			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite v despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Se debe lavar el arroz antes de cocerlo.			




5.4.2.7 Fichas bebida: Agua de frescos

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.itsudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 2
SUB FICHA TÉCNICA:		Agua de Frescos	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Agua de Frescos	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	5	gr	Frescos
	10	gr	Azúcar
	180	ml	Agua
	4	ml	Limón
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Frescos	N/A		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Limón	Mitades		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Agua, Frescos/ Hervido/ 9 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Tabla de picar, Colador			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir el agua y agregar las hiervas. dejar reposar durante 5 minutos.			
3. Colar el agua y agregar azúcar y limón.			
3. Servir al ambiente.			

 								
Costos:		Agua de Frescos						
Fecha de ela.:		03/11/2019			Cod. de Ficha:		BEBIDA 2	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Davse Herrera						
Tipo de Plato:		Agua de Frescos		Tamaño porción		200		
Costo por Plato:		0.02		Raciones:		1		
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	5	gr	Frescos	\$0.50	\$0.00	Atado	5	1.00
2	10	gr	Azúcar	\$0.90	\$0.01	Funda	10	1.00
3	180	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	180	1.00
4	4		Limón	\$2.66	\$0.01	Funda	11	2.86
200		Peso Total receta		0.02		Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.07				




5.4.3 Semana 1 - Miércoles



5.4.3.1 Ficha entrada: Crema de coliflor

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 3
FICHA TÉCNICA:		Crema de Coliflor(Entrada)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Crema de Coliflor	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	75	gr	Coliflor
	10	ml	Crema de Leche
	7	gr	Puerro
	1	gr	Sal
	5	gr	Cebolla colorada
	95	gr	Papa Chola
	250	ml	Agua
	1	gr	Ajo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Coliflor	Troceado	Ajo	Brunoise
Crema de Leche	N/A		
Puerro	brunoise		
Sal	N/A		
Cebolla colorada	brunoise		
Papa Chola	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla , puerro, coliflor, papa, agua , ajo / Hervido/ 17 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espatula, Bowl, Cucharon Sopero, Licuadora			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir las papas,coliflor, cebolla, puerro, ajo durante 17 minutos.			
3. Ya cocido todos los ingredientes se debe procesar y agregar crema de leche			
4. Procesar todos los ingredientes agregando sal.			
5. Finalmente se rectifican sabores y servir caliente.			




 								
Costos:		Crema de Coliflor(Entrada)						
Fecha de ela.:	03/11/2019		Cod. de Ficha:			ENTRADA 3		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Crema de Coliflor		Tamaño porción	200				
Costo por Plato:	0.11		Raciones:	1				
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	75	gr	Coliflor	\$0.36	\$0.03	Unidad	89	1.19
2	10	ml	Crema de Leche	\$4.60	\$0.05	Funda	10	1.00
3	7	gr	Puerro	\$0.43	\$0.00	Funda	10	1.43
4	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.000	Funda	1	1.00
5	5	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.004	Funda	5	1.07
6	95	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.026	Funda	130	1.36
7	250	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	250	1.00
8	1	lt	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
	444	Peso Total receta			0.11	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.33				

5.4.3.2 Fichas fuerte: Sango de camarón



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 3
FICHA TÉCNICA:		Sango de Camaron	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ficha Final Fuerte (Sango de Camaron)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	140	gr	Sango de Camaron(Proteina)
	130	gr	Arroz (Carbohidrato)
	67	gr	Ensalada Fresca
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Sango de Camaron(Proteina)	N/A		
Arroz (Carbohidrato)	N/A		
Ensalada Fresca	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Timbales, Cuchara			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			

 							
Costos:	Sango de Camaron						
Fecha de ela.:	03/11/2019		Cod. de Ficha:	FUERTE 3			
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:	Fuerte			Tamaño porcion:	337		
Costo por Plato:	0.64			Raciones:	1		
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	140	gr	Sango de Camaron(Proteina)	\$ 0.51	1 Porcion	140	1.00
2	130	gr	Arroz (Carbohidrato)	\$ 0.08	1 Porcion	130	1.00
3	67	gr	Ensalada Fresca	\$ 0.04	1 Porcion	67	1.00
4							
	337	Peso Total receta			0.64	Costo de receta	
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 1.91			




5.4.3.3 Fichas fuerte: Sango de camarón

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 3
SUB FICHA TÉCNICA:		Sango de Camaron(Proteina)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Sango de Camaron	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Camaron pequeño con Cabezas
	14	gr	Platano Verde
	150	ml	Agua
	1	gr	Comino en polvo
	8	gr	Pimiento Verde
	5	gr	Cilantro
	1	gr	Sal
	10	gr	Cebolla colorada
15	gr	Pasta de Mani	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Camaron pequeño con Cabezas	Enteros	Cebolla colorada	Brunoise
Platano Verde	Troceado	Pasta de Mani	N/A
Agua	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Pimiento Verde	Brunoise		
Cilantro	Shifonade		
Sal	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, Pimiento, Ajo, Comino/ Sofrito/ 5 minutos/ 90°C			
Sofrito, camarones/ Sofreir / 2 minutos / 90°C			
Verde, Pasta de mani, Agua/ Procesado/ 3 minutos.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Picar, Cuchillo, Licuadora, Cacerola, Sarten, Cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, ajo, comino, pimiento y despues agregar camarones durante 2 minutos.			
3. Procesar el verde, agua y mani, agregar todo lo procesado a los camarones y cocer durante 3 minutos mas.			
4. Cocer todo los ingredientes hasta obtener la salsa cremosa.			
5. Servir caliente.			

5.4.3.4 Fichas fuerte: Arroz cocido




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	CARBOHIDRATO 3
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz (carbohidrato)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz (carbohidrato)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	gr	Agua
	3	gr	Sal
	7	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / Hervido / 9 minutos / 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espumadera, Olla a Presion			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite v despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Se debe lavar el arroz antes de cocerlo.			

5.4.3.5 Fichas fuerte: Ensalada fresca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 3
SUB FICHA TECNICA:		Ensalada Fresca	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Ensalada Fresca		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	50	gr	Pepino
	10	gr	Cebolla blanca
	1	gr	Perejil
	1	gr	Sal
	1	ml	Aceite girasol
	4	gr	Limón
	MISE EN PLACE:		
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pepino	Aros		
Cebolla blanca	Pluma		
Perejil	N/A		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Limón	Mitades		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Tecnica de Cortes			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Pica, Cuchillo, Bowld			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. En una cacerola colocar agua y cebolla para quitar el picor.			
3. Realizar los cortes al pepino.			
4. Finalmente se realiza una emulsion de limon, aceite sal para agregar al pepino y cebolla.			



N°		CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1		50	gr	Pepino	\$0.45	\$0.02	Funda	83	1.67
2		10	gr	Cebolla blanca	\$0.73	\$0.007	Funda	11	1.13
3		1	gr	Perejil	\$1.18	\$0.00	Atado	2	2.14
4		1		Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
5		1		Aceite girasol	\$2.90	\$0.00	Botella	1	1.00
6		4		Limón	\$2.66	\$0.01	Funda	11	2.86
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
		67		Peso Total receta		0.04	Costo de receta		
				P.V.P (Precio de venta al Público):		\$ 0.13			

5.4.3.6 Fichas bebida: Jugo de naranja

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 3
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Naranja	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Naranja	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	90	gr	Naranja
	10	gr	Azúcar
	110	gr	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Naranja	pulpa		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Exprimir el zumo de la naranja			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Extractor de zumos, Colador, Bowld.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Extraer el zumo de la naranja , luego se cierce.			
3. Se endulza el jugo agregando agua.			
4. Servir frio.			



5.4.4 Semana 1 - Jueves


5.4.4.1 Ficha entrada: Caldo blanco de res

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 4
FICHA TÉCNICA:		Caldo blanco de res	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Caldo blanco de res(Entrada)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	37	gr	Costilla de Res
	35	gr	Yuca
	40	gr	Platano Verde
	6	gr	Cilantro
	1	gr	Ajo
	7	gr	Cebolla colorada
	500	ml	Agua
	2	gr	Sal
1	gr	Comino en polvo	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Costilla de Res	N/A	Sal	N/A
Yuca	Dice	Comino en polvo	N/A
Platano Verde	Diagonal		
Cilantro	Shifonade		
Ajo	Brunoise		
Cebolla colorada	Brunoise		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Costilla de res, Agua, Cebolla/ Hervido/ 1 hora y 30 minutos/ 100°c			
Verde, Yuca, fondo de res, cilantro, comino/ Hervido/ 17 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, cuchillo, tabla de picar, bowl			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Cocer la costilla de res con cebolla durante 1 hora y media.			
3. Cocer la yuca y verde en el fondo de res.			
4. Realizar un sofrito con ajo, cebolla, y comino para agregar al caldo.			
5. Finalmente se rectifican sabores y se sirve caliente.			



 								
Costos:	Caldo blanco de res							
Fecha de ela.:	03/11/2019		Cod. de Ficha:			ENTRADA 4		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Caldo blanco de res(Entrada)		Tamaño porción	240				
Costo por Plato:	0.16		Raciones:	1				
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	37	gr	Costilla de Res	\$3.20	\$0.12	Funda	37	1.00
2	35	gr	Yuca	\$0.32	\$0.01	Funda	56	1.61
3	40	gr	Platano Verde	\$0.25	\$0.01	Unidad	55	1.36
4	6	gr	Cilantro	\$0.68	\$0.004	Atado	8	1.36
5	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.002	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
6	7	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	8	1.07
7	500	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	500	1.00
8	2	gr	Sal	\$0.40	\$0.001	Funda	2	1.00
	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.005	Funda	1	1.00
	629	Peso Total receta			0.16	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.47				

5.4.4.2 Fichas fuerte: Bistec de cerdo



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 4
FICHA TÉCNICA:		Bistec de Cerdo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Bistec de Cerdo(Plato Fuerte Final)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	102	gr	Bistec de Cerdo (Proteina)
	61	gr	Ensalada Fresca
	130	gr	Arroz (Carbohidrato)
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Bistec de Cerdo (Proteina)	Filete		
Ensalada Fresca	N/A		
Arroz (Carbohidrato)	Brunoise		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de Picar.			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			


 www.sudamericano.edu.ec							
Costos:		Bistec de Cerdo					
Fecha de ela.:		03/11/2019	Cod. de Ficha:		FUERTE 4		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera					
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porcion:		293		
Costo por Plato:		#¡VALOR!		Raciones:		1	
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	102	gr	Bistec de Cerdo (Proteina)	0.53	1 Porcion	102	1.00
2	61	gr	Ensalada Fresca	0.03	1 Porcion	61	1.00
3	130	gr	Arroz (Carbohidrato)	0.08	1 Porcion	130	1.00
4							
5							
	293	Peso Total receta		0.64	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.92			

5.4.4.3 Fichas fuerte: Bistec de cerdo



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 4
FICHA TÉCNICA:		Bistec de Cerdo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Bistec de Cerdo (Proteína)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	gr	Carne de Cerdo
	2	gr	Sal
	1	gr	Ajo
	15	gr	Cebolla colorada
	20	gr	Pimiento Verde
	60	gr	Tomate Riñon
1	gr	Comino en polvo	
150	ml	Agua	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Cerdo	Filete	Agua	N/A
Sal	N/A		
Ajo	Brunoise		
Cebolla colorada	Pluma		
Pimiento Verde	Aros		
Tomate Riñon	Brunoise		
Comino en polvo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Filete de cerdo / Sellado/ 4 minutos/ 90°C			
Cebolla, Tomate, Pimiento, Ajo/ Sofrito/ 3 minutos / 90°C			
Sofrito, Filete / Hervido/ 15 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de Picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sellar la carne de cerdo.			
3. Sofreír cebolla, ajo, pimiento, comino, sal durante 4 minutos.			
4. Cocer el filete sellado con el sofrito durante 15 minutos.			
6. Servir caliente.			

5.4.4.4 Fichas fuerte: Ensalada fresca


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	Ensalada 4
FICHA TÉCNICA:		Ensalada Fresca	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada Fresca	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	25	gr	Col Morada
	25	gr	Col verde
	1	ml	Aceite girasol
	4	gr	Limón
	1	gr	Sal
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Col Morada	Medium dice		
Col verde	shifonade		
Aceite girasol	N/A		
Limón	Mitades		
Sal	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Limon, Aceite, Sal/ Emulsion / 2 minutos			
Col verde y morada/ Blanquear/ 30 Segundos/ 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Tabla de Picar, Cuchillos, Esprimidor de Limones.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Picar los vegetales			
3. Blanquearlos			
4. Mezclar con la vinagretar minutos antes de servirlos			

 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Ensalada Fresca						
Fecha de ela.:	03/11/2019			Cod. de Ficha:			Ensalada 4	
Realizado por:	Marcia Cabrera v Davse Herrera							
Tipo de Plato:	Ensalada Fresca			Tamaño porción		61		
Costo por Plato:	0.03			Raciones:		1		
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	25	gr	Col Morada	\$0.54	\$0.01	Unidad	38	1.54
2	30	gr	Col verde	\$0.20	\$0.01	Unidad	39	1.30
3	1	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.00	Botella	1	1.00
4	4	gr	Limón	\$2.66	\$0.01	Funda	11	2.86
5	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
6								
7								
	61	Peso Total receta			0.03	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.10				

5.4.4.5 Fichas fuerte: Arroz cocido



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	CARBOHIDRATO 4
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz (carbohidrato)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz (carbohidrato)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	gr	Agua
	3	gr	Sal
	7	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / Hervido / 9 minutos / 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espumadera, Olla a Presion			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite v despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Se debe lavar el arroz antes de cocerlo.			

5.4.4.6 Fichas bebida: Jugo de Naranja




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 4
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Naranja	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Naranja	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	55	gr	Naranja
	10	gr	Azúcar
	135	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Naranja	pulpa		
Azúcar	Pulpa		
Agua			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador, Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Extraer el zumo de la naranja y colar			
3. Agregar agua y azucar.			
4. Rectificar sabores y servir frio.			

5.4.5 Semana 1 - Viernes



5.4.5.1 Ficha entrada: Sopa de avena

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/209	Cod. de Ficha:	ENTRADA 5
FICHA TÉCNICA:		Sopa de Avena	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Sopa de Avena	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	9	gr	Avena
	250	ml	Agua
	1	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	10	gr	Cebolla colorada
	55	gr	Papa Chola
	4	ml	Aceite de Color
	1	gr	Ajo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Avena	N/A	Ajo	Brunoise
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Cebolla colorada	Brunoise		
Papa Chola	Dice		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, comino, ajo, aceite/ Sofrito/4 minutos /90°C			
Avena, papa chola, agua/ Hervido/ 15 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Tabla de Picar			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir ajo, cebolla, aceite, comino, sal durante 4 minutos.			
3. Hervir las papas, avena ,sofrito durante 15 minutos.			
4. Finalmente rectificar sabores y servir caliente.			



5.4.5.2 Fichas fuerte: Corvina frita

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera			
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 5	
FICHA TÉCNICA:		Corvina Frita Ficha Final		
Trabajo de titulación				
Tipo de Plato:		Corvina Frita Ficha Final		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		150	gr	Corvina Frita
		70	gr	Arroz (Carbohidrato)
		80	gr	Menestra de Lenteja
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte y Procesos:				
Corvina Frita	N/A			
Arroz (Carbohidrato)	N/A			
Menestra de Lenteja	N/A			
Equipos y Utensilios / Cantidad:				
Pinzas, Timbales, Cuchara				
PREPARACIÓN:				
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.				




5.4.5.3 Fichas fuerte: Corvina frita



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 5
SUB FICHA TÉCNICA:		Corvina Frita	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Corvina Frita	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	83	gr	Corvina
	1	gr	Sal
	1	gr	Pimienta negra
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Ajo
	4	gr	Limón
	12	gr	Harina de trigo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Corvina	Filete		
Sal	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Ajo	Brunoise		
Limón	N/A		
Harina de trigo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Filete de corvina/ Fritura profunda /4 minutos/ 180°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, espátula, bowl			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sazonar la corvina con ajo,pimienta,comino,sal,limon y luego enharinar la corvina.			
3. Freir a fritura profunda 180°C la corvina durante 4 minutos hasta obtener una costra dorada.			
4. Servir caliente con una rodaja de limon.			

5.4.5.4 Fichas fuerte: Arroz cocido




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.istec.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	CARBOHIDRATO 5
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz (carbohidrato)	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz (carbohidrato)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	gr	Agua
	3	gr	Sal
	7	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Todos los ingredientes / Hervido / 9 minutos / 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espumadera, Olla a Presion			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Se debe lavar el arroz antes de cocerlo.			

5.4.5.5 Fichas fuerte: Menestra de lenteja

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	GUARNICION 5
SUB FICHA TÉCNICA:		Menestra de Lenteja	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Menestra de Lenteja	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	36	gr	Lenteja
	7	gr	Platano verde
	3	ml	Aceite de Color
	1	gr	Ajo
	5	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Comino en polvo
	7	gr	Pimiento Verde
300	ml	Agua	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Lenteja	N/A	Agua	N/A
Platano verde	Brunoise		
Aceite de Color	N/A		
Ajo	Brunoise		
Cebolla colorada	Brunoise		
Comino en polvo	N/A		
Pimiento Verde	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Lenteja, Agua/ Hervido/ 45 minutos/ 100°C			
Cebolla, Pimiento, comino, sal, ajo, aceite de color, / Sofrito / 4 minutos/ 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Sarten, Cuchillo, Tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, ajo, aceite de color, comino, pimiento verde durante 4 minutos.			
3. Cocer la lenteja hasta que el grane este blando.			
4. Cocer el platano con la lenteja y el sofrito durante 35 minutos.			
5. Servir caliente.			


 								
Costos:		Menestra de Lenteja						
Fecha de ela.:	12/11/2019			Cod. de Ficha:	GUARNICION 5			
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Menestra de Lenteja			Tamaño porción	80			
Costo por Plato:	0.06			Raciones:	1			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	36	gr	Lenteja	\$0.86	\$0.03	Funda	36	1.00
2	7	gr	Platano verde	\$0.25	\$0.00	Unidad	10	1.36
3	3	ml	Aceite de Color	\$4.25	\$0.01	Botella	3	1.00
4	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
5	5	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.00	Funda	5	1.07
6	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
7	7	gr	Pimiento Verde	\$0.73	\$0.01	Funda	9	1.22
8	300	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	300	1.00
9								
10								
11								
12								
13								
14								
	80	Peso Total receta			0.06	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.18				

5.4.5.6 Fichas bebida: Jugo de mora

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 5
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Mora	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Mora	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	10	gr	Azúcar
	160	ml	Agua
	40	gr	Mora
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Mora	pulpa		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Mora, agua / Hervido/ 2 minutos / 100°C			
Mora hervida, azúcar, agua / Procesar/1 min / 20 °c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador, Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir la pulpa de mora durante 2 minutos.			
3. Colar la pulpa y servir al ambiente.			



5.4.6 Semana 2 - Lunes

5.4.6.1 Ficha entrada: Sopa de trigo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>WWW.SUDAMERICANO.IGL.BE</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 6
FICHA TÉCNICA:		Sopa de Trigo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Sopa de Trigo		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	16	gr	Trigo Pelado
	40	gr	Papa Chola
	4	gr	Aceite girasol
	1	ml	Sal
	9	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Ajo
	300	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Trigo Pelado	N/A	Agua	N/A
Papa Chola	Cubos		
Aceite girasol	Dice		
Sal	N/A		
Cebolla colorada	brunoise		
Comino en polvo	N/A		
Ajo	brunoise		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, Ajo, Comino, Aceite, Sal/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°c			
Papa Chola, Sofrito, Agua/ Hervir/ 17 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Bolds, Cuchillo, Tabla de Picar, Sarten, Cucharón Sopero.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2.Sofreir cebolla, ajo, comino, aceite, sal durante 4 minutos.			
3. Hervir la papa, trigo, y el sofrito durante 17 minutos.			
5. Finalmente se rectifican los sabores y servir caliente.			



N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
 									
Costos:		Sopa de Trigo							
Fecha de ela.:		12/11/2019			Cod. de Ficha:		ENTRADA 6		
Realizado por:		Marcía Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:		Sopa de Trigo			Tamaño porción		200		
Costo por Plato:		0.06			Raciones:		1		
N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	16	gr		Trigo Pelado	\$1.40	\$0.02	Funda	16	1.00
2	40	gr		Papa Chola	\$0.27	\$0.01	Funda	55	1.36
3	4	gr		Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	4	1.00
4	1	ml		Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
5	9	gr		Cebolla colorada	\$0.75	\$0.007	Funda	10	1.07
6	1	gr		Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
7	1	gr		Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
8	300	ml		Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	300	1.00
9									
10									
11									
12									
13									
14									
	372	Peso Total receta			0.06	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					\$ 0.18				

5.4.6.2 Fichas fuerte: Pernil de cerdo




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTE OF TECHNOLOGIES</small> SUDAMERICANO <small>WWW.SUDAMERICANO.EDU.CO</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	Plato Fuerte Final 6
FICHA TÉCNICA:		Pernil de Chanco	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Pernil de Chanco	
INGREDIENTES:			
	Cant.	Und.	Nombre
	75	gr	Pernil de Chanco
	140	gr	Arroz Cocido
	109	gr	Ensalada
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pernil de Chanco	N/A		
Arroz Cocido	N/A		
Ensalada	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cuchara, Timbales, Pinzas			
PREPARACIÓN:			
1. Montar de acuerdo a la imagen			
Observaciones:			
El montaje tiene que ser igual que el de la foto.			


 www.sudamericano.edu.ec							
Costos:		Pernil de Chanco					
Fecha de ela.:		12/11/2019	Cod. de Ficha:		Plato Fuerte Final 6		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera					
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porcion:		324		
Costo por Plato:		0.62	Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	75	gr	Pernil de Chanco	\$0.49	1 Porcion	75	1.00
2	140	gr	Arroz Cocido	\$0.08	1 Porcion	140	1.00
3	109	gr	Ensalada	\$0.05	1 Porcion	109	1.00
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
	324	Peso Total receta		0.62	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.86			

5.4.6.3 Fichas fuerte: Pernil de chanco




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 6
SUB FICHA TÉCNICA:		Pernil de Chanco	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Pernil de Chanco	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	90	gr	Carne de Cerdo
	1	gr	Sal
	1	gr	Pimienta negra
	1	gr	Ajo
	250	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Cerdo	N/A		
Sal	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Ajo	Brunoise		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne de cerdo, ajo, pimienta negra, sal/ Sellado/ 4 minutos/ 180°C			
Carne de cerdo sellado / Horneado/ 25 minutos/ 160°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillos , Tabla de picar, Espatula, Sarten			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Adobar la carne de cerdo con ajo, sal, pimienta, luego sellar la carne durante 4 minutos.			
3. Hornear el pernil durante 25 minutos a 160°C.			
4. Finalmente rectificamos sabores y servimos cortado en laminas.			

5.4.6.4 Fichas fuerte: Arroz cocido



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 6
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
	14	gr	Arveja
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Arveja	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal y las arvejas.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Arroz Cocido						
Fecha de ela.:		12/11/2019			Cod. de Ficha:		Carbohidrato 6	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Arroz Cocido		Tamaño porción		140		
Costo por Plato:		0.10		Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	70	gr	Arroz	\$0.85	\$0.06	Funda	70	1.00
2	150	lt	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	150	1.00
3	3	gr	sal	\$0.40	\$0.001	Funda	3	1.00
4	7	lt	Aceite girasol	\$2.90	\$0.020	Botella	7	1.00
5	14	gr	Arveja	\$1.30	\$0.018	Funda	14	1.00
244		Peso Total receta			0.10		Costo de receta	
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.30				

5.4.6.5 Fichas fuerte: Ensalada

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 6
SUB FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	50	gr	Cebolla blanca
	50	gr	Tomate Riñon
	4	ml	Aceite girasol
	4	ml	Limón
	1	gr	Sal
	1	gr	Cilantro
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cebolla blanca	Pluma		
Tomate Riñon	Cubos		
Aceite girasol	N/A		
Limón	Mitades		
Sal	N/A		
Cilantro	Shifonade		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Tecnica de cortes			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Picar, Cuchillo, Esprimidor de limon , Bowl, Globo.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Picar la cebolla, tomate y culantro.			
3. En una cacerola colocar el limon, aceite y sal, para mezclar unos minutos antes de servir.			



5.4.6.6 Fichas bebida: Jugo de papaya y fresa

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.istec.su.ao	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 6
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Papaya y Fresa	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Papaya y Fresa	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	10	gr	Azúcar
	140	ml	Agua
	60	gr	Papaya
	20	gr	Fresa
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Azúcar	N/A	Fresa	N/A
Agua	N/A		
Papaya	Troceado		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Fresa, agua/ Hervido/ 5 minutos/ 100°C			
Fresa, Papaya / Procesar / 1 minuto / 20°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Colador, Licuadora.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place.			
2. Hervir la frutilla durante 5 minutos.			
3. Procesar la papaya junto con la frutilla, despues colar y servir al ambiente.			

 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:	Jugo de Papaya y Fresa							
Fecha de ela.:	12/11/2019			Cod. de Ficha:			BEBIDA 6	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Jugo de Papaya y Fresa			Tamaño porción	200			
Costo por Plato:	0.09			Raciones:	1			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	10	gr	Azúcar	\$0.90	\$0.01	Funda	10	1.00
2	110	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	110	1.00
3	60	gr	Papaya	\$0.66	\$0.04	Unidad	113	1.88
	20	gr	Fresas	\$2.25	\$0.05	Funda	24	1.18
	200		Peso Total receta		0.09	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.28				



5.4.7 Semana 2 - Martes


5.4.7.1 Ficha entrada: Caldo de verduras

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.istec.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 7
FICHA TÉCNICA:		Caldo de Verduras	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Caldo de Verduras	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	ml	Zanahoria
	26	gr	Arveja
	14	gr	Choclo
	20	gr	Col verde
	9	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Sal
	4	ml	Aceite de color
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Ajo
	10	gr	Quesillo
300	ml	Agua	
5	gr	Espinaca	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Zanahoria	Cubos	Comino en polvo	N/A
Arveja	N/A	Ajo	Brunoise
Choclo	N/A	Quesillo	N/A
Col verde	Troceado	Agua	N/A
Cebolla colorada	Brunoise		
Sal	N/A		
Aceite de color	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, ajo, comino, sal, aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Verduras, agua, sofrito/ Hervir/ 23 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cucharon sopero, cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreír cebolla, ajo, comino, aceite de color durante 4 minutos.			
3. Hervir las papas, sofrito, verduras durante 23 minutos.			
4. Finalmente se agrega a la sopa la col y quesillo rectificando los sabores.			
5. Esta sopa se sirve caliente.			



 								
Costos:		Caldo de Verduras						
Fecha de ela.:		12/11/2019			Cod. de Ficha:		ENTRADA 7	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Caldo de Verduras		Tamaño porción		200		
Costo por Plato:		0.05		Raciones:		1		
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	20	ml	Zanahoria	\$0.29	\$0.01	Funda	20	1.00
2	26	gr	Arveja	\$0.73	\$0.02	Funda	26	1.00
3	14	gr	Choclo	\$0.50	\$0.01	Funda	14	1.00
4	20	gr	Col verde	\$0.52	\$0.01	Unidad	26	1.30
5	9	gr	Cebolla colorada	\$0.42	\$0.00	Funda	10	1.07
6	1	gr	Sal	\$0.55	\$0.00	Funda	1	1.00
7	4	ml	Aceite de color	\$0.32	\$0.00	Botella	4	1.00
8	1	gr	Comino en polvo	\$0.43	\$0.00	Funda	1	1.00
9	1	gr	Ajo	\$0.50	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
10	10	gr	Quesillo	\$0.36	\$0.00	Funda	10	1.00
11	300	ml	Agua	\$0.83	\$0.25	n/a	300	1.00
	0	gr	Espinaca	\$0.44	\$0.00	Atado (Fresca)	0	1.78
		406 Peso Total receta		0.05		Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.14				

5.4.7.2 Fichas fuerte: Pollo broaster



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.sudamericainstituto.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcía Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 7
FICHA TÉCNICA:		Pollo Broaster	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Pollo Broaster		
INGREDIENTES:			
	Cant.	Und.	Nombre
	112	gr	Pollo Broaster
	120	gr	Menestra de Frejol
	140	gr	Arroz (carbohidrato)
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pollo Broaster	N/A		
Menestra de Frejol	N/A		
Arroz (carbohidrato)	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cuchara, Timbales, Pinzas			
PREPARACIÓN:			
1 . Realizar el Montaje de acuerdo a la imagen			
Observaciones:			
1 . Realizar el Montaje de acuerdo a la imagen			

 www.sudamericano.edu.ec							
Costos:		Pollo Broaster					
Fecha de ela.:		12/11/2019		Cod. de Ficha:		FUERTE 7	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera					
Tipo de Plato:		Fuerte		Tamaño porcion:		372	
Costo por Plato:		0.68		Raciones:		1	
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	112	gr	Pollo Broaster	\$0.54	1 Porcion	112	1.00
2	120	gr	Menestra de Frejol	\$0.06	1 Porcion	120	1.00
3	140	gr	Arroz (carbohidrato)	\$0.08	1 Porcion	140	1.00
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
	372	Peso Total receta		0.68	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				2.04			



5.4.7.3 Fichas fuerte: Pollo broaster

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 7
SUB FICHA TÉCNICA:		Pollo Broaster	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Pollo Broaster		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	102	gr	Pollo entero
	1	gr	Sal
	1	gr	Mostaza
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Pimienta negra
	1	gr	Ajo
	12	gr	Harina de trigo
100	ml	Aceite girasol	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pollo entero	N/A	Aceite girasol	N/A
Sal	N/A		
Mostaza	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Ajo	Brunoise		
Harina de trigo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Pollo, sal, mostaza, ajo, comino, pimienta/ Fritura profunda/ 14 minutos/180°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten , Cacerola, Cuchillo, Tabla de picar,			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2.Sazonar el pollo con sal, pimienta, mostaza, ajo, comino.			
3. En un molde seco agregar harina y agregar el pollo cubriendolo totalmente de harina.			
4. Realizar fritura profunda del pollo a 180°C.			
5. Dejar cocer durante 14 minutos, y servir caliente.			



5.4.7.4 Fichas fuerte: Menestra de frejol.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>WWW.SUDAMERICANO.UBL.BE</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	GUARNICION 7
SUB FICHA TÉCNICA:		Menestra de Frejol	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Menestra de Frejol	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	25	gr	Frejol Bola
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Sal
	4	ml	Aceite de Color
	7	gr	Cebolla colorada
	11	gr	Pimiento Verde
	2	gr	Cilantro
	250	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Frejol Bola	N/A	Agua	N/A
Comino en polvo	N/A		
Sal	N/A		
Aceite de Color	N/A		
Cebolla colorada	Brunoise		
Pimiento Verde	Brunoise		
Cilantro	Shifonade		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, ajo, comino, Aceite de color, comino/ Sofrito/ 4 minutos/90°C			
Frejol, agua / Hervido/ 1 hora / 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Cuchillo, Tabla de Picar, Cacerola			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. En una cacerola colocar agua y el poroto , se deja cocer por 1 hora a 100°C			
3. Aparte en un sartén colocar cebolla, pimiento, comini, ajo, aceite de color y realizar un sofrito.			
4. Una vez cocido el frejol agregarle el sofrito y dejar cocer por otros 17 minutos mas.			
5. Rectificar sabores y servir caliente			

5.4.7.5 Fichas fuerte: Arroz cocido

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 7
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.7.6 Fichas bebida: Jugo de guayaba

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcía Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 7
SUB FICHA TÉCNICA:		Jugo de Guayaba	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Jugo de Guayaba		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Guayaba
	10	gr	Azúcar
	140	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Guayaba	N/A		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Guayaba, Agua/ Hervido/4 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Tabla de picar, Colador			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir la guayaba durante 4 minutos			
3. Colar la guayaba procesada y agregar azucar.			
4. Finalmente se restifican sabores y servimos frio.			




5.4.8 Semana 2 - Miércoles

5.4.8.1 Ficha entrada: Sopa de camarón

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 8
FICHA TÉCNICA:		Sopa de Camaron	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Sopa de Camaron	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	22	gr	Camaron pequeño con Cabezas
	50	gr	Papa Chola
	15	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Sal
	4	gr	Pimiento Verde
	1	gr	Cilantro
	250	ml	Agua
	1	gr	Ajo
8	gr	Fideo Largo	
5	ml	Aceite de Color	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Camaron pequeño con Cabezas	N/A	Ajo	Brunoise
Papa Chola	Cubos		
Cebolla colorada	brunoise	Aceite de Color	N/A
Sal	N/A		
Pimiento Verde	brunoise		
Cilantro	Shifonade		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, ajo, pimiento, aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Cabezas de camaron, agua/ Hervido / 7 minutos/ 100°C			
Sofrito, papas, fideos, cilantro/ Hervido/ 17 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espatula, Bowl, Cucharon Sopero, Licuadora			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreír ajo, cebolla, pimiento durante 4 minutos.			
3. hervir las papas con el sofrito, fideos, fondo del camaron durante 17 minutos.			
4. Finalmente rectificar sabores y agregar cilantro.			
5. Se debe servir caliente.			




 									
Costos:		Sopa de Camaron							
Fecha de ela.:	12/11/2019			Cod. de Ficha:			ENTRADA 8		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera								
Tipo de Plato:	Sopa de Camaron			Tamaño porción	200				
Costo por Plato:	0.20			Raciones:	1				
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor	
1	22	gr	Camaron pequeño con Cabezas	\$6.27	\$0.14	Funda	30	1.36	
2	50	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.01	Funda	68	1.36	
3	15	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	16	1.07	
4	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.000	Funda	1	1.00	
5	4	gr	Pimiento Verde	\$0.73	\$0.003	Funda	5	1.22	
6	1	gr	Cilantro	\$0.68	\$0.001	Atado	1	1.36	
7	250	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	250	1.00	
8	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11	
9	8	gr	Fideo Largo	\$0.95	\$0.01	Funda	8	1.00	
	5	ml	Aceite de Color	\$4.25	\$0.02	Botella	5	1.00	
	369	Peso Total receta			0.20	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					\$ 0.59				

5.4.8.2 Fichas fuerte: Carne de res en salsa de maní

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 8
FICHA TÉCNICA:		Carne de Res en Salsa de Mani	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Carne de Res en Salsa de Mani	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	150	gr	Carne de Res en Salsa de Mani
	140	gr	Arroz (Carbohidrato)
	85	gr	Ensalada
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Res en Salsa de Mani			
Arroz (Carbohidrato)			
Ensalada			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Cucharas, Timbales			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			



Costos:		Carne de Res en Salsa de Mani					
Fecha de ela.:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 8	Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Tipo de Plato:	Fuerte	Tamaño porcion:	357	Costo por Plato:	0.61	Raciones:	1
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	150	gr	Carne de Res en Salsa de Mani	\$ 0.47	1 Porcion	150	1.00
2	140	gr	Arroz (Carbohidrato)	\$ 0.08	1 Porcion	140	1.00
3	67	gr	Ensalada	\$0.06	1 Porcion	67	1.00
4							
	357		Peso Total receta	0.61	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.83			

5.4.8.3 Fichas fuerte: Carne de res en salsa de mani




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 8
SUB FICHA TÉCNICA:		Carne de Res en Salsa de Mani	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Carne de Res en Salsa de Mani	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	90	gr	Carne de Res
	1	gr	Ajo
	1	ml	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	9	gr	Pasta de Mani
	250	gr	Agua
	4	gr	Aceite de Color
	14	gr	Cebolla colorada
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Res	Filete	Cebolla colorada	Brunoise
Ajo	Brunoise		
Sal	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Pasta de Mani	N/A		
Agua	N/A		
Aceite de Color	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, Ajo, Comino, Aceite de color, Sal/ Sofrito / 4 minutos/ 90°C			
Sofrito, Carne de Res, Agua, Pasta de mani/ Hervido/4 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Picar, Cuchillo, Licuadora, Cacerola, Sarten, Cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreír cebolla, ajo, sal, comino, Aceite de color, durante 4 minutos.			
3. Sellar la carne de res y agregar agua y sofrito, se deja cocer durante 25 minutos hasta suavisar la carne.			
4. Procesar mani para despues agregar a la carne en coccion.			
6. Dejar que tome cuerpo la salsa y servir caliente.			

Costos:		Carne de Res en Salsa de Mani						
Fecha de ela.:	12/11/2019		Cod. de Ficha:	PROTEINA 8				
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Carne de Res en Salsa de Mani		Tamaño porción	150				
Costo por Plato:	0.47		Raciones:	1				
Nº	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	90	gr	Costilla de Res	\$4.50	\$0.41	Funda	122	1.36
2	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
3	1	ml	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
4	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
5	9	gr	Pasta de Mani	\$3.05	\$0.03	Tarrina	9	1.00
6	250	gr	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	250	1.00
7	4	gr	Aceite de Color	\$4.25	\$0.02	Botella	4	1.00
8	14	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	15	1.07
	423		Peso Total receta		0.47	Costo de receta		
			P.V.P (Precio de venta al Público):		\$ 1.40			

5.4.8.4 Fichas fuerte: Arroz cocido




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 8
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.8.5 Fichas fuerte: Ensalada

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 8
SUB FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Ensalada		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	40	gr	Zuquini Amarillo
	40	gr	Zuquini Verde
	1	gr	Pimienta negra
	1	gr	Sal
	3	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Zuquini Amarillo	Bastones		
Zuquini Verde	Bastones		
Pimienta negra	N/A		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Técnica de Cortes			
Zuquinis verde y amarillos/ Salteado /4 minutos/ 120°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Pica, Cuchillo, Bowld, Wok			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Salpimentar los zuquinis.			
3. En un wok caliente agregar aceite v colocar los zuquinis.			
4. Saltear los zuquinis durante 4 minutos v servir calientes.			




 								
Costos:		Ensalada						
Fecha de ela.:	12/11/2019			Cod. de Ficha:		ENSALADA 8		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Ensalada			Tamaño porción	85			
Costo por Plato:	0.06			Raciones:	1			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	40	gr	Zuquini Amarillo	\$0.45	\$0.02	Unidad	62	1.56
2	40	gr	Zuquini Verde	\$0.45	\$0.018	Unidad	59	1.49
3	1	gr	Pinienta negra	\$14.26	\$0.01	Funda	1	1.00
4	1		Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
5	3		Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	3	1.00
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
	85			Peso Total receta	0.06	Costo de receta		
	P.V.P (Precio de venta al Público):			\$ 0.18				

5.4.8.6 Fichas bebida: Limonada




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 8
FICHA TÉCNICA:		Limonada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Limonada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	16	gr	Limon
	10	gr	Azúcar
	175	gr	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Limon	pulpa		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Exprimir el zumo del limon			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Extractor de zumos, Colador, Bowld.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Extraer el zumo del limon. despues colamos.			
3. Se endulza el jugo agregando agua.			
4. Servir frio.			

5.4.9 Semana 2 - Jueves



5.4.9.1 Ficha entrada: Sopa de arverjón

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 9
FICHA TÉCNICA:		Sopa de Arverjon	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Sopa de Arverjon	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	gr	Arveja
	17	gr	Platano Verde
	10	gr	Quesillo
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Sal
	9	gr	Cebolla colorada
	4	ml	Aceite de Color
	300	ml	Agua
2	gr	Cilantro	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arveja	N/A	Agua	N/A
Platano Verde	Brunoise	Cilantro	Shifonade
Quesillo	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Sal	N/A		
Cebolla colorada	Brunoise		
Aceite de Color	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla colorada, Aceite de color, Comino, Sal/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Arveja, Sofrito, Agua, Platano verde / Hervido/ 45 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, cuchillo, tabla de picar, bowld, Licuadora			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, aceite de color, ajo, sal, comino durante 4 minutos.			
3. Hervir las arvejas con olatano verde y sofrito durante 45 minutos hasta que el grano este blando.			
4. Procesar el quesillo y colocar a la sopa.			
5. Esta sopa debe ser servida caliente.			
Observaciones:			
Se debe tener en cuenta que la arveja es un grano seco por lo cual se recomienda dejar por unas 12 horas en remojo con agua para que vuelva a hidratarse			




5.4.9.2 Fichas fuerte: Rollo de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 9
FICHA TÉCNICA:		Rollo de Pollo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Rollo de Pollo(Plato Fuerte Final)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	110	gr	Rollo de Pollo
	70	gr	Ensalada
	140	gr	Arroz (Carbohidrato)
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Rollo de Pollo	N/A		
Ensalada	N/A		
Arroz (Carbohidrato)	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de Picar.			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			



5.4.9.3 Fichas fuerte: Rollo de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 9
FICHA TÉCNICA:		Rollo de Pollo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Rollo de Pollo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	gr	Pechuga de pollo
	1	gr	Sal
	1	gr	Ajo
	4	gr	Ciruela Pasas
	12	gr	Pimiento Verde
	4	ml	Aceite girasol
	1	gr	Comino en polvo
	180	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pechuga de pollo	Fileteado	Agua	N/A
Sal	N/A		
Ajo	Brunoise		
Ciruela Pasas	N/A		
Pimiento Verde	troceado		
Aceite girasol	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Rollo de pollo / Sellado/ 4 minutos/ 90°C			
Rollo de pollo sellado/ Horneado/ 15 minutos/ 180°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de Picar, Horno			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Adobar el pollo con ajo, sal, comino .			
3. Rellenar la pechuga con pimientos y pasas.			
4. Sellar el pollo en un sartén caliente.			
5. Hornear el pollo a 180°C durante 15 minutos.			
6. Finalmente se lo debe cortar en aros y se sirve caliente.			




5.4.9.4 Ficha fuerte: Ensalada

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	Ensalada 9
FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	35	gr	Choclo
	30	gr	Brocoli
	3	ml	Aceite girasol
	250	ml	Agua
	1	gr	Sal
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Choclo	N/A		
Brocoli	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Limon, Aceite, Sal/ Emulsion / 2 minutos			
Brocoli/ Blanquear/ 30 Segundos/ 90°C			
Choclo/ Hervido/ 17 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Tabla de Picar, Cuchillos, Esprimidor de Limones.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Blanquear el brocoli durante 30 segundos.			
3. Cocer el choclo para luego mezclar con el brocoli.			
4. Finalmente se le agrega aceite, sal y servir al ambiente.			

5.4.9.5 Fichas fuerte: Arroz cocido

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 9
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.9.6 Fichas bebida: Jugo de naranjilla

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 9
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Melon	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Naranjilla	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	25	gr	Melon
	10	gr	Azúcar
	175	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Melon	pulpa		
Azúcar	Pulpa		
Agua			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador, Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Limpiar el melon extraendo semillas, luego picarlo en trozos pequeños.			
3. Con la ayuda de una licuadora se procesa la fruta con agua y azucar.			
4. Se cierne la pulpa procesada rectificando sabores y servimos al ambiente.			



5.4.10 Semana 2 - Viernes

5.4.10.1 Ficha entrada: Crema de zanahoria



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 10
FICHA TÉCNICA:		Crema de Zanahoria	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Crema de Zanahoria	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Zanahoria
	250	ml	Agua
	1	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	7	gr	Cebolla colorada
	32	gr	Papa Chola
	5	ml	Aceite girasol
1	gr	Ajo	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Zanahoria	Troceada	Ajo	Brunoise
Agua	N/A		
Sal	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Cebolla colorada	Brunoise		
Papa Chola	Dice		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, comino, ajo, aceite/ Sofrito/4 minutos /90°C			
Zanahoria, Agua/ Hervido/ 25 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Sarten, Cuchillo, Tabla de picar , Cucharon, Licuadora.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla, comino, ajo, y aceite durante 4 minutos.			
3. Cocer las papas, zanahoria y agregar el sofrito, se debe cocinar durante 25 minutos.			
4. Dejar cocer todos los ingredientes durante 25 minutos a 100°C.			
5. Finalmente se procesa todo y se sirve caliente.			

 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Crema de Zanahoria						
Fecha de ela.:	19/11/2019		Cod. de Ficha:			ENTRADA 10		
Realizado por:	Marcia Cabrera v Davse Herrera							
Tipo de Plato:		Crema de Zanahoria		Tamaño porción				
Costo por Plato:		0.06		Raciones:		1		
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	70	gr	Zanahoria	\$0.29	\$0.02	Funda	70	1.00
2	250	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	250	1.00
3	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
4	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
5	7	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	7	1.00
6	32	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.01	Funda	32	1.00
7	5	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	5	1.00
8	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.00
9								1.00
		Peso Total receta			0.06	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.17				



5.4.10.2 Fichas fuerte: Corvina en salsa de pimiento

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 10
FICHA TÉCNICA:		Corvina en Salsa de pimiento	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Corvina en Salsa de pimiento	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	95	gr	Corvina en Salsa de pimiento
	140	gr	Arroz (Carbohidrato)
	70	gr	Ensalada
	30	gr	Corvina en Salsa de pimiento
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Corvina en Salsa de pimiento			
Arroz (Carbohidrato)			
Ensalada			
Corvina en Salsa de pimiento			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Cuchara, Timbales			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			



5.4.10.3 Fichas fuerte: Corvina en salsa de pimienta



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 10
SUB FICHA TÉCNICA:		Corvina en Salsa de pimienta	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Corvina en Salsa de Naranja	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	gr	Corvina
	1	gr	Sal
	1	gr	Pimienta negra
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Ajo
	4	gr	Limón
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Corvina	Filete		
Sal	N/A		
Pimienta negra	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Ajo	Brunoise		
Limón	Mitades		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Filete de corvina/ Plancha /4 minutos/ 120°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Plancha, Espatula, Bowld, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sazonar el filete de pescado con ajo, sal, pimienta, comino y limon.			
3. Precalear la plancha y agregar el filete, dejar cocer durante 3 minutos.			
4. Rectificar sabores y servir caliente.			

5.4.10.4 Fichas fuerte: Arroz cocido




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 10
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.10.5 Fichas fuerte: Ensalada




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcía Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 10
SUB FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	gr	Cebolla blanca
	2	gr	Cilantro
	41	gr	Aguacate
	3	ml	Aceite girasol
	1	gr	Sal
	5	gr	Limón
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cebolla blanca	Pluma		
Cilantro	Shifonade		
Aguacate	Cubos		
Aceite girasol	N/A		
Sal	N/A		
Limón	Mitades		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Picar, Cuchillo, Esprimidor de zumos, Globo			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Se debe realizar los cortes a la cebolla y dejar reposar con agua durante 10 minutos.			
3. Cortar el aguacate y colocarlo en agua y sal para evitar su oxidacion.			
4. Emulsionar aceite , limon, sal y mezclarlo con el aguacate y cebolla minutos antes de servirlo.			

 								
Costos:		Ensalada						
Fecha de ela.:		19/11/2019			Cod. de Ficha:		ENSALADA 10	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Ensalada			Tamaño porción		70	
Costo por Plato:		0.10			Raciones:		1	
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	15	gr	Cebolla blanca	\$0.73	\$0.01	Funda	17	1.13
2	2	gr	Cilantro	\$0.68	\$0.00	Atado	3	1.36
3	46	gr	Aguacate	\$1.39	\$0.06	Unidad	75	1.64
4	3	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	3	1.00
5	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
6	5	gr	Limón	\$2.66	\$0.01	Funda	14	2.86
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
	79	Peso Total receta			0.10	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.30				

5.4.10.6 Fichas fuerte: Salsa de pimiento



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	12/11/2019	Cod. de Ficha:	SALSA DE NARANJA 10
FICHA TÉCNICA:		Corvina en Salsa de pimiento	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Corvina en Salsa de pimiento	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	53	gr	Pimiento Rojo
	1	gr	Sal
	4	ml	Aceite girasol
	7	gr	Cebolla blanca
	70	ml	Agua
	2	gr	Maicena
	MISE EN PLACE:		
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pimiento Rojo	Mitades		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Cebolla blanca	Brunoise		
Agua	N/A		
Maicena	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Aceite, cebolla/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Sartén, Tabla de Picar, Cuchillo.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofrito de cebolla, pimiento y aceite			
3. Agregar agua al sofrito, procesar todo y tamizar.			
4. Para dar cuerpo a la salsa agregar maicena.			
5. Salpimentar.			

5.4.10.7 Fichas bebida: Jugo de tamarindo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 10
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Tamarindo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Tamarindo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	10	gr	Azúcar
	180	ml	Agua
	10	gr	Tamarindo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Tamarindo	pulpa		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Tamarindo, agua/hervido/ 2 min / 100°C			
Tamarindo hervido, azucar, agua/procesar/1 min / 20 °c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir el tamarindo			
3. Procesar el tamarindo hervido y agregar azucar.			
4. Servir frío.			



5.4.11 Semana 3 - Lunes


5.4.11.1 Ficha entrada: Puchero

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 11
FICHA TÉCNICA:		Puchero	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Puchero(Entrada)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	35	gr	Espinazo de Choncho
	8	gr	Col verde
	36	gr	Papa Chola
	4	ml	Aceite de Color
	1	gr	Comino en polvo
	7	gr	Cebolla colorada
	250	ml	Agua
	1	gr	Ajo
6	gr	Arroz para sopa	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Espinazo de Choncho	N/A	Ajo	Brunoise
Col verde	Cubos	Arroz para sopa	N/A
Papa Chola	Dice		
Aceite de Color	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Cebolla colorada	brunoise		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Espinazo de Choncho, Agua/ Hervido/45 minutos/ 100°C			
Cebolla colorada, Ajo, Comino, Aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Harina, margarina/ Dorarla/ 5 minutos/ 85°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Bolds, Cuchillo, Tabla de Picar, Sarten, Cucharon Sopero.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir ajo, cebolla, aceite de color, comino, durante 4 minutos.			
3. Cocer el espinazo durante 45 minutos.			
4. Cocer las papas, sofríto y coles junto con el espinazo.			
5. Finalmente se agrega harina de arveja para darle cuerpo y sabor, se debe servir caliente.			



 								
Costos:		Puchero						
Fecha de ela.:		19/11/2019			Cod. de Ficha:		ENTRADA 11	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Puchero(Entrada)			Tamaño porción		240	
Costo por Plato:		0.15			Raciones:		1	
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo H.	Costo Recet.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Com.
1	35	gr	Espinazo de Chancho	\$3.10	\$0.11	Funda	35	1.00
2	8	gr	Col verde	\$0.20	\$0.00	Unidad	10	1.30
3	36	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.01	Funda	49	1.36
4	4	ml	Aceite de Color	\$4.25	\$0.02	Botella	4	1.00
5	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.005	Funda	1	1.00
6	7	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	8	1.07
7	250	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	250	1.00
8	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
9	6	gr	Arroz para sopa	\$0.68	\$0.0041	Funda	6	1.00
10								
11								
12								
13								
14								
	358		Peso Total receta		0.15	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					\$ 0.46			


5.4.11.2 Fichas fuerte: Carne de res en salsa de champiñone

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	Plato Fuerte Final 11
FICHA TÉCNICA:		Carne de Res en Salsa de Champiñones	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Carne de Res en Salsa de Champiñones		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	120	gr	Carne de Res en Salsa de Champiñones
	140	gr	Arroz Cocido
	67	gr	Ensalada
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Res en Salsa de Champiñones	N/A		
Arroz Cocido	N/A		
Ensalada	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Cuchara ,Timbales			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			



 							
Costos:		Carne de Res en Salsa de Champiñones					
Fecha de ela.:		19/11/2019	Cod. de Ficha:		Plato Fuerte Final 11		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera					
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porcion:		327		
Costo por Plato:		0.56	Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	120	gr	Carne de Res en Salsa de Champiñones	\$0.43	1 Porcion	120	1.00
2	140	gr	Arroz Cocido	\$0.08	1 Porcion	140	1.00
3	67	gr	Ensalada	\$0.05	1 Porcion	67	1.00
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
	327		Peso Total receta	0.56	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 1.67			

5.4.11.3 Fichas fuerte: Carne de res en salsa de champiñones



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 11
SUB FICHA TÉCNICA:		Carne de Res en Salsa de Champiñones	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Carne de Res en Salsa de Champiñones		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	gr	Carne de Res
	1	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Ajo
	9	gr	Cebolla colorada
	2	gr	Harina de trigo
	15	gr	Champiñones
	2	gr	Margarina
	300	ml	Agua
	4	ml	Aceite girasol
7	gr	Piniento Verde	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Res	Cubos	Margarina	N/A
Sal	N/A	Agua	N/A
Comino en polvo	N/A	Aceite girasol	N/A
Ajo	Brunoise	Piniento Verde	Brunoise
Cebolla colorada	Brunoise		
Harina de trigo	N/A		
Champiñones	Laminas		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne de res, ajo, Sal/ Sellado/ 5 minutos/ 90° c			
Cebolla, ajo, tomate,aceite de color, sal/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°c			
Carne sellada, sofrito, agua/ Hervido/ 27 minutos / 100°c			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sazonar la carne con ajo, tomate, sal y se lo sella, despues se agrega agua para darle coccion.			
3. En un sartén se agrega aceite, cebolla y pimientos para agregarlos a la carne en coccion.			
4. En una cacerola se agrega la mantequilla y la harina para dorarla un poco para luego ser procesada con agua			
4. Se agrega la harina dorada al fondo de la carne para darle cuerpo.			
5. Finalmente se agregan los champiñones y se rectifican los sabores.			

 								
Costos:		Carne de Res en Salsa de Champiñones						
Fecha de ela.:		19/11/2019			Cod. de Ficha:		PROTEINA 11	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Carne de Res en Salsa de Champiño			Tamaño porción		120	
Costo por Plato:		0.43			Raciones:		1	
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo U.	Costo Receta	Presentación	Gram. B. C.	Factor Conv.
1	80	gr	Carne de Res	\$4.50	\$0.36	Funda (Pajarilla)	80	1.00
2	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.000	Funda	1	1.00
3	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
4	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.002	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
5	9	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	10	1.07
6	2	gr	Harina de trigo	\$0.96	\$0.00	Funda	2	1.00
7	15	gr	Champiñones	\$2.20	\$0.03	Tarrina	15	1.00
8	2	gr	Margarina	\$1.80	\$0.00	Tarrina	2	1.00
9	300	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	300	1.00
10	4	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	4	1.00
11	7	gr	Pimiento Verde	\$0.73	\$0.01	Funda	9	1.22
	422		Peso Total receta		0.43	Costo de receta		
			P.V.P (Precio de venta al Público):		\$ 1.29			



5.4.11.4 Fichas fuerte: Arroz cocido

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 11
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.11.5 Fichas fuerte: Ensalada



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcía Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 11
SUB FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Ensalada		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	25	gr	Vainita
	30	gr	Coliflor
	8	gr	Pimiento Rojo
	1	gr	Sal
	150	ml	Agua
	3	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Vainita	Diagonal		
Coliflor	N/A		
Pimiento Rojo	Bastones		
Sal	N/A		
Agua	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Vainas, Coliflor/ Blanqueado/ 1 minutos /100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Bold, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Se debe colocar los vegetales en una cacerola con agua para poder blanquearlos.			
3. Una vez listos solamos los vegetales colocandolos en un recipiente con agua fria			
4. Finalmente se debe mezclar con al vinagreta previamente realizada.			
5. Servir fria.			

5.4.11.6 Fichas bebida: Jugo de Jamaica

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	19/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 11
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Jamaica	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Jugo de Jamaica		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	7	gr	Jamaica
	180	ml	Agua
	12	gr	Azúcar
	5	gr	Limón
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Jamaica	N/A		
Agua	N/A		
Azúcar	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Jamaica, Agua/ Hervido/ 5 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espatula, Tabla de picar, Cuchillo, Esprimidor de Zumos.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place.			
2. Hervir las jamaicas durante 5 minutos			
3. Colar la jamaica, dejar enfriar y agregar el zumo de limon.			
4. Finalmente se endulza y se sirve caliente			




5.4.12 Semana 3 - Martes

5.4.12.1 Ficha entrada: Crema de espinaca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 12
FICHA TÉCNICA:		Crema de Espinaca	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Crema de Espinaca		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	300	ml	Fondo de pollo
	43	gr	Papa Chola
	7	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Ajo
	15	gr	Espinaca
	1	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	100	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Fondo de pollo	N/A	Agua	
Papa Chola	N/A		
Cebolla colorada	Brunoise		
Ajo	Brunoise		
Espinaca	N/A		
Sal	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Papa Chola , agua, sal / Hervido/ 20 minutos/ 100°C			
Cebolla colorada, Ajo, Comino, Aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Espinaca, Fondo de Pollo/ Blanqueado/ 30 segundo/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cucharon soper, cuchillo, Tabla de picar, Licuadora			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla , ajo , comino en polvo y aceite de color			
3. Cocer las papas y agregarle el sofrito.			
4. Colocar las espinacas blanqueadas a l sopa.			
5. Procesar todo y servir caliente rectificando sabores.			




Costos:		Crema de Espinaca							
Fecha de ela.:	26/11/2019			Cod. de Ficha:	ENTRADA 12				
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera								
Tipo de Plato:	Crema de Espinaca		Tamaño porción	200					
Costo por Plato:	0.06		Raciones:	1					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor	
1	300	ml	Fondo de pollo	\$0.11	\$0.03	#N/A	300	1.00	
2	43	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.01	Funda	59	1.36	
3	7	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	8	1.07	
4	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11	
5	15	gr	Espinaca	\$0.44	\$0.01	Atado (Fresca)	27	1.78	
6	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00	
7	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.005	Funda	1	1.00	
	100	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	100	1.00	
	579	Peso Total receta			0.06	Costo de receta			
			P.V.P (Precio de venta al Público):	\$ 0.19					

5.4.12.2 Fichas fuerte: Chuleta de pollo al horno




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 12
FICHA TÉCNICA:		Chuleta de Pollo al Horno	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Chuleta de Pollo al Horno(Plato Fuerte Final)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	124	gr	Chuleta de Pollo al Horno
	100	gr	Pure de Yuca
	140	gr	Arroz (carbohidrato)
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Chuleta de Pollo al Horno	N/A		
Pure de Yuca	N/A		
Arroz (carbohidrato)	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			

 www.sudamericano.edu.ec							
Costos:		Chuleta de Pollo al Horno					
Fecha de ela.:		26/11/2019	Cod. de Ficha:		FUERTE 12		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera					
Tipo de Plato:		Fuerte	Tamaño porcion:		364		
Costo por Plato:		0.46	Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo Rect.	Presentación	Gram. B. C.	Factor Corr.
1	124	gr	Chuleta de Pollo al Horno	\$0.36	1 Porcion	124	1.00
2	100	gr	Pure de Yuca	\$0.02	1 Porcion	100	1.00
3	140	gr	Arroz (carbohidrato)	\$0.08	1 Porcion	140	1.00
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
	364	Peso Total receta		0.46	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				1.38			



5.4.12.3 Fichas fuerte: Fondo de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	Fondo de pollo 12
SUB FICHA TÉCNICA:		Fondo de Pollo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Fondo de Pollo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	15	gr	Puerro
	600	ml	Agua
	130	gr	Menudencia
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Puerro	N/A		
Agua	Dice		
Menudencia	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Puerro, Papa, Pollo, agua/Hervido / 30 minutos /90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place.			
2. En una cacerola colocar agua , pollo, puerro, papa y dejar hervir durante 30 minutos.			
3. Finalmente procedemos a colar para poder extraer el fondo.			



5.4.12.4 Fichas fuerte: Chuleta de pollo al horno

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 12
SUB FICHA TÉCNICA:		Chuleta de Pollo al Horno	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Chuleta de Pollo al Horno		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	110	gr	Chuletas de Pollo
	1	gr	Sal
	1	gr	Ajo
	100	ml	Agua
	1	gr	Comino en polvo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Chuletas de Pollo	Filete		
Sal	N/A		
Ajo	Brunoise		
Agua	N/A		
Comino en polvo	N/A	#;REF!	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Chuletas de Pollo, Sal, Ajo, Agua, Comino/ Horneado / 17 minutos/ 180°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowld, Cuchillo, Tabla de picar, Horno			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. En un molde se debe colocar las chuletas de pollo y cubrirlo con el adobo antes mencionado.			
3. Ya adobado la chuleta se debe colocar en el horno a 180°C durante 17 minutos.			
4. Finalmente se debe servir caliente.			



5.4.12.5 Fichas fuerte: Puré de yuca

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	GUARNICION 12
SUB FICHA TÉCNICA:		Pure de Yuca	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Pure de Yuca	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Yuca
	250	ml	Agua
	7	gr	Cebolla blanca
	1	gr	Sal
	10	ml	Crema de Leche
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Yuca	Troceado		
Agua	N/A		
Cebolla blanca	Mitades		
Sal	N/A		
Crema de Leche	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Yuca, Agua, Cebolla, Sal/ Hervido/ 30 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Cuchillo, Tabla de Picar, Cacerola, Licuadora			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir las yucas hata que esten blandas.			
3. Ya cocida agregar sal crema de leche.			
4. Finalmente se procesa.			

5.4.12.6 Fichas fuerte: Arroz cocido



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcía Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 12
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.12.7 Fichas bebida: Colada morada




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 12
SUB FICHA TÉCNICA:		Colada de mora	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Colada de mora	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	40	gr	Mora
	10	gr	Azúcar
	160	ml	Agua
	7	gr	Avena
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Mora	N/A		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Avena	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Mora, agua, avena/ Hervido/ 5 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Cuchillo, Tabla de picar, Colador			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir las moras con la avena durante 5 minutos.			
3. Processar la mora y avena ya cocida agregando azucar.			
4. Se debe servir frio.			

5.4.13 Semana 3 - Miércoles


5.4.13.1 Ficha entrada: Caldo de patas

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 13
FICHA TÉCNICA:		Caldo de Patas	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Caldo de Patas	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	40	gr	Patas de res
	17	gr	Maiz
	8	gr	Pasta de Mani
	1	gr	Sal
	7	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Comino en polvo
	400	ml	Agua
	1	gr	Ajo
	4	ml	Aceite de Color
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Patas de res	N/A	Ajo	Brunoise
Maiz	N/A	Aceite de color	N/A
Pasta de Mani	N/A		
Sal	N/A		
Cebolla colorada	brunoise		
Comino en polvo	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, ajo, comino, aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°C			
Maiz, Agua/ Hervido/ 45 minutos/ 100°C			
Pata de res/ Hervido/ 53 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Espatula, Bowl, Cucharon Sopero, Licuadora			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir el maiz hasta que el grano este blando.			
3. Cocer la pata de res con cebolla y ajo hasta que su carne este blanda.			
4. Sofreir ajo, cebolla, comino y agregarlo a la coccion de la pata.			
5. Procesar el mani y agregar al caldo.			
6. Finalmente rectificar sabores y servir caliente.			

5.4.13.2 Fichas fuerte: Carne de cerdo rebozada



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 13
FICHA TÉCNICA:		Carne de Cerdo Rebozada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Carne de Cerdo Rebozada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	120	gr	Carne de Cerdo Rebozada
	140	gr	Arroz (Carbohidrato)
	78	gr	Ensalada
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Cerdo Rebozada			
Arroz (Carbohidrato)			
Ensalada			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Cuchara, Timbales.			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			

5.4.13.3 Fichas fuerte: Carne de cerdo rebozada




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 13
SUB FICHA TÉCNICA:		Carne de Cerdo Rebozada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Carne de Cerdo Rebozada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	80	gr	Carne de Cerdo
	4	ml	Aceite girasol
	1	gr	Ajo
	7	gr	Cebolla colorada
	63	gr	Tomate Riñon
	10	gr	Pimiento Verde
	100	ml	Agua
1	gr	Sal	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne de Cerdo	Filete	Sal	N/A
Aceite girasol	N/A		
Ajo	Brunoise		
Cebolla colorada	Brunoise		
Tomate Riñon	Brunoise		
Pimiento Verde	Brunoise		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne de cerdo, comino, ajo, aceite/ Sellado / 4 minutos/ 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Picar, Cuchillo, Licuadora, Cacerola, Sarten, Cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sellar el filete de carne de cerdo con ajo, comino, aceite durante 4 minutos			
3. Cocer la carne con agua, cebolla, ajo, pimiento, sal durante 15 minutos mas.			
4. Ya cocida la carne se debe rectificar sabores v servir caliente.			


 									
Costos:		Carne de Cerdo Rebozada							
Fecha de ela.:		26/11/2019			Cod. de Ficha:		PROTEINA 13		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:		Carne de Cerdo Rebozada		Tamaño porción:		120			
Costo por Plato:		0.43		Raciones:		1			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor	
1	80	gr	Carne de Cerdo	\$4.60	\$0.37	Funda	109	1.36	
2	4	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	4	1.00	
3	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11	
4	7	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.01	Funda	8	1.07	
5	63	gr	Tomate Riñon	\$0.55	\$0.03	Funda	77	1.22	
6	10	gr	Pimiento Verde	\$0.73	\$0.01	Funda	12	1.22	
7	100	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	100	1.00	
8	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00	
9									
	275		Peso Total receta		0.43	Costo de receta			
			P.V.P (Precio de venta al Público):		\$ 1.29				

5.4.13.4 Fichas fuerte: Arroz cocido




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 13
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.13.5 Fichas fuerte: Ensalada

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	ENSALADA 13
SUB FICHA TÉCNICA:		Ensalada	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Ensalada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	53	gr	Mellico
	18	gr	Tomatillo
	4	gr	Cebollin
	1	gr	Sal
	3	ml	Aceite girasol
	4	gr	Limón
	200	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Mellico	Aros		
Tomatillo	Mitades		
Cebollin	Shifonade		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Limón	Mitades		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Mellicos, Agua/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Pica, Cuchillo, Bowld			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. cocer los mellicos con agua durante 9 minutos.			
3. Ya cocido los mellicos se agrega sal, aceite, limon, tomatillos.			
4. Esta ensalda se la sirve fria.			



 								
Costos:		Ensalada						
Fecha de ela.:		26/11/2019			Cod. de Ficha:		ENSALADA 13	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Ensalada			Tamaño porción		78	
Costo por Plato:		0.06			Raciones:		1	
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	53	gr	Meloco	\$0.45	\$0.02	Funda	53	1.00
2	18	gr	Tomatillo	\$0.71	\$0.013	Funda	21	1.18
3	4	gr	Cebollin	\$0.88	\$0.00	Atado	5	1.25
4	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
5	3	ml	Aceite girasol	\$2.90	\$0.01	Botella	3	1.00
6	4	gr	Limón	\$2.66	\$0.01	Funda	11	2.86
7	200	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	200	1.00
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
	283		Peso Total receta		0.06	Costo de receta		
			P.V.P (Precio de venta al Público):		\$ 0.18			

5.4.13.6 Fichas bebida: Jugo de babaco

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	26/11/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 13
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Babaco	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Babaco	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	50	gr	Babaco
	10	gr	Azúcar
	150	gr	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Babaco	pulpa		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Procesar la pulpa de babaco con agua.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Licuadora, Cuchillo, Tabla de Picar, Colador			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Procesar la pulpa con agua, despues se debe colar.			
3. Se endulza el jugo.			
4. Servir frío.			



5.4.14 Semana 3 - Jueves

5.4.14.1 Ficha entrada: Sopa de albóndigas




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 14
FICHA TÉCNICA:		Sopa de Albondigas	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Sopa de Albondigas		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	gr	Carne Molida
	17	gr	Zanahoria
	53	gr	Papa Chola
	1	gr	Cilantro
	1	gr	Ajo
	5	gr	Cebolla colorada
	500	ml	Agua
	2	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	5	gr	Huevos
	2	gr	Harina de trigo
	2	ml	Aceite de Color
25	gr	Tomate Riñon	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Carne Molida	Molida	Sal	N/A
Zanahoria	Cubos	Comino en polvo	N/A
Papa Chola	Dice	Huevos	N/A
Cilantro	Shifonade	Harina de trigo	N/A
Ajo	Brunoise	Aceite de Color	N/A
Cebolla colorada	Brunoise	Tomate Riñon	N/A
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, ajo,comino,tomate riñon aceite de color/ Sofrito / 4 minutos/ 90°C			
albondigas, Agua / Hervido / 6 minutos /100°C			
Zanahoria, papas, sofrito, fondo de las albondigas/ Hervido/ 27 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, cuchillo, tabla de picar, bowl			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Para realizar las albondigas se debe mezclar la carne,ajo,sal,comino,huevo,harina y darle forma.			
3. En una cacerola con agua hervida colocar las albondigas hasta que se cocinen.			
4. En un sarten realizar un sofrito con cebolla,ajo,comino,aceite de color.			
5. En la otra cacerola se retiran las albondigas y en ese fondo se colocan zanahoria, papas,sofrito.			
6. Finalmente se agrega una rama de culantro para dar sabor rectificando sabores.			
7. Se debe servir caliente.			

 								
Costos:		Sopa de Albondigas						
Fecha de ela.:	03/12/2019		Cod. de Ficha:			ENTRADA 14		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Sopa de Albondigas		Tamaño porción	240				
Costo por Plato:	0.18		Raciones:	1				
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	30	gr	Carne Molida	\$3.60	\$0.11	Funda	30	1.00
2	17	gr	Zanahoria	\$0.29	\$0.00	Funda	20	1.15
3	53	gr	Papa Chola	\$0.27	\$0.01	Funda	72	1.36
4	1	gr	Cilantro	\$0.68	\$0.001	Atado	1	1.36
5	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.002	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
6	5	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.00	Funda	5	1.07
7	500	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	500	1.00
8	2	gr	Sal	\$0.40	\$0.001	Funda	2	1.00
	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.005	Funda	1	1.00
	5	gr	Huevos	\$3.67	\$0.02	Unidad	6	1.15
	2	gr	Harina de trigo	\$0.96	\$0.00	Funda	2	1.00
	4	ml	Aceite de Color	\$4.25	\$0.02	Botella	4	1.00
	4	gr	Tomate Riñon	\$0.55	\$0.00	Funda	5	1.22
	625	Peso Total receta			0.18	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.54				


5.4.14.2 Fichas fuerte: Cazuela de pescado


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 14
FICHA TÉCNICA:		Cazuela de Pescado	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Cazuela de Pescado(Plato Fuerte Final)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	130	gr	Cazuela de Pescado
	60	gr	Platano maduro Frito
	130	gr	Arroz (Carbohidrato)
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cazuela de Pescado	Filete		
Platano maduro Frito	N/A		
Arroz (Carbohidrato)	Brunoise		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de Picar.			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			

5.4.14.3 Fichas fuerte: Cazuela de pescado



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 14
FICHA TÉCNICA:		Cazuela de Pescado	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Cazuela de Pescado	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	85	gr	Corvina
	1	gr	Sal
	1	gr	Ajo
	7	gr	Cebolla colorada
	8	gr	Pimiento Verde
	10	gr	Tomate Riñon
	1	gr	Comino en polvo
	200	ml	Agua
	10	gr	Pasta de Mani
	5	ml	Aceite de Color
	1	gr	Cilantro
	5	gr	Platano Verde
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Corvina	Cubos	Agua	N/A
Sal	N/A	Pasta de Mani	N/A
Ajo	Brunoise	Aceite de Color	N/A
Cebolla colorada	Brunoise	Cilantro	
Pimiento Verde	Brunoise	Platano Verde	
Tomate Riñon	Brunoise		
Comino en polvo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, pimiento, tomate, ajo,sal,comino,aceite de color/ Sofrito/ 4 minutos/ 90°c			
Sofrito, Corvina, agua./ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de Picar, Cacerola, Licuadora.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir cebolla,ajo,pimiento,tomate,sal,comino,aceite de color durante 4 minutos.			
3. En una cacerola colocar agua y corvina con el sofrito, dejar cocer durante 16 minutos.			
4. Procesar pasta de mani con agua para agregar a la cazuela y dejar por 4 minutos.			
5. Finalmente se rectifica sabores y se agrega cilantro			
6. Servir caliente.			

5.4.14.4 Fichas fuerte: Plátano maduro frito



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Guarnicion 14
FICHA TÉCNICA:		Platano maduro Frito	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Platano maduro Frito	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	gr	Platano Maduro
	50	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Platano Maduro	Medium dice		
Aceite girasol	shifonade		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Aceite, platano maduro/ Fritura profunda/ 6 minutos/ 180°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Sarten, Cuchillo, Tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. En un sartén colocar aceite hasta llegar a 180°C.			
3. Agregar los platanos al aceite caliente y dejar freír durante 6 minutos.			
4. Se debe servir caliente.			


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Platano maduro Frito						
Fecha de ela.:		03/12/2019			Cod. de Ficha:		Guarnicion 14	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Platano maduro Frito			Tamaño porción			
Costo por Plato:		0.04			Raciones:		1	
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	60	gr	Platano Maduro	\$0.68	\$0.04	Unidad	78	1.30
2	50	ml	Aceite girasol	-	-	Botella	50	1.00
3								
4								
5								
6								
7								
			Peso Total receta		0.04	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):					\$ 0.12			

5.4.14.5 Fichas fuerte: Arroz cocido

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 14
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			



5.4.14.6 Fichas bebida: Jugo de maracuyá

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 14
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Maracuya	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Maracuya	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	gr	Maracuya
	10	gr	Azúcar
	160	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Maracuya	pulpa		
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Pulpa de maracuya, agua/ Hervido/5 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador, Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Hervir la pulpa durante 5 minutos.			
3. Procesar la pulpa y colar.			
4. Agregar azucar y servir al ambiente.			




 www.sudamericano.edu.ec									
Costos:		Jugo de Maracuya							
Fecha de ela.:		03/12/2019			Cod. de Ficha:		BEBIDA 14		
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:		Jugo de Maracuya			Tamaño porción		200		
Costo por Plato:		0.08			Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor	
1	30	gr	Maracuya	\$2.40	\$0.07	Funda	72	2.40	
2	10	gr	Azúcar	\$0.90	\$0.01	Funda	10	1.00	
3	160	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	160	1.00	
4									
5									
	200	Peso Total receta			0.08	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.24					

5.4.15 Semana 3 - Viernes




5.4.15.1 Ficha entrada: Encebollado

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	ENTRADA 15
FICHA TÉCNICA:		Encebollado	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Encebollado	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	25	gr	Albacora
	400	ml	Agua
	1	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	10	gr	Cebolla colorada
	40	gr	Tomate Riñon
	1	ml	Albahaca
	1	gr	Ajo
2	gr	Cilantro	
40	gr	Yuca	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Albacora	Desmenuzada	Ajo	Brunoise
Agua	N/A	Cilantro	Shifonade
Sal	N/A	Yuca	Cubos
Comino en polvo	N/A		
Cebolla colorada	Brunoise/ Pluma		
Tomate Riñon	Brunoise		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, comino, ajo, tomate/ Sofrito/4 minutos /90°C			
Albacora, agua/ Hervido/ 20 minutos/100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Sarten , Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Cocer la albacora durante 20 minutos con una hoja de albahaca.			
3. Sofreir cebolla, tomate, comino, ajo durante 4 minutos.			
4. Agregar el sofrito al fondo donde se cocino la albacora.			
5. Cocer la yuca en una cacerola aparte hasta que este blanda.			
6. Finalmente se sirve caliente con cebolla picada con cilantro y yuca.			



5.4.15.2 Fichas fuerte: Deditos de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	FUERTE 15
FICHA TÉCNICA:		Deditos de Pollo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Deditos de Pollo (Plato Fuerte)	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	95	gr	Deditos de Pollo
	140	gr	Arroz (Carbohidrato)
	60	gr	Menestra de Frejol Negro
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Deditos de Pollo			
Arroz (Carbohidrato)			
Menestra de Frejol Negro			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, Cuchara, Timables.			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			




5.4.15.3 Fichas fuerte: Deditos de pollo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	PROTEINA 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Deditos de Pollo	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Deditos de Pollo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	90	gr	Pechuga de pollo
	1	gr	Sal
	1	gr	Harina de trigo
	1	gr	Comino en polvo
	1	gr	Ajo
	4	gr	Huevos
	2	gr	Mostaza
	200	ml	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Pechuga de pollo	Bastones	Aceite girasol	N/A
Sal	N/A		
Harina de trigo	N/A		
Comino en polvo	N/A		
Ajo	Brunoise		
Huevos	N/A		
Mostaza	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Pechuga de Pollo/ Fritura profunda /6 minutos/ 180°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, espátula, bowl			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. En un bowl se agrega adecite y se lo calienta a 180°c.			
3. En un recipiente agregar las pechugas y colocar mostaza, huevos,comino,sal,ajo y mezclarlo.			
4. Despues se pasan por harina a los deditos de pollo por harina.			
5. Se agrega los deditos de pollo al aceite caliente y freir durante 6 minutos.			

5.4.15.4 Fichas fuerte: Arroz cocido




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 www.sudamericano.edu.ec	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Carbohidrato 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Arroz Cocido	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Arroz Cocido	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	70	gr	Arroz
	150	lt	Agua
	3	gr	sal
	7	lt	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Arroz	N/A		
Agua	N/A		
sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Arroz, agua, sal, aceite/ Hervido/ 9 minutos/ 100°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Olla a presion, Cuchara.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Nacarar el arroz con aceite y despues agregar agua, sal.			
3. Cocer en olla de Presion hasta hervir y luego bajar temperatura y cocer durante 7 minutos mas.			
4. Servir caliente.			
Observaciones:			
Antes de preparar el arroz se recomienda lavarlo.			

5.4.15.5 Fichas fuerte: Menestra de frejol negro

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	GUARNICION 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Menestra de Frejol Negro	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Menestra de Frejol Negro	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	30	gr	Frejol Negro
	7	gr	Cilantro
	3	ml	Aceite de Color
	1	gr	Ajo
	5	gr	Cebolla colorada
	1	gr	Comino en polvo
	7	gr	Pimiento Verde
	300	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Frejol Negro	N/A	Agua	N/A
Cilantro	Shifonade		
Aceite de Color	N/A		
Ajo	Brunoise		
Cebolla colorada	Brunoise		
Comino en polvo	N/A		
Pimiento Verde	Brunoise		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Frejol negro, Agua/ Hervido/ 45 minutos/ 100°C			
Cebolla, Pimiento, comino, sal, ajo, aceite de color, / Sofrito / 4 minutos/ 90°C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Cacerola, Sarten, Cuchillo, Tabla de picar			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Sofreir ajo, sal, pimiento, comino, aceite de color, cebolla, durante 4 minutos.			
3. Hervir el frejol hasta que el grano este blando.			
4. Agregar el sofrito en el frejol negro y agregar el platano verde ya procesado			
5. Dejar cocer durante 7 minutos mas.			



 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Menestra de Frejol Negro						
Fecha de ela.:		03/12/2019			Cod. de Ficha:		GUARNICION 15	
Realizado por:		Marcia Cabrera y Dayse Herrera						
Tipo de Plato:		Menestra de Frejol Negro		Tamaño porción		80		
Costo por Plato:		0.10		Raciones:		1		
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	30	gr	Frejol Negro	\$2.20	\$0.07	Funda	30	1.00
2	7	gr	Cilantro	\$0.68	\$0.00	Atado	10	1.36
3	3	ml	Aceite de Color	\$4.25	\$0.01	Botella	3	1.00
4	1	gr	Ajo	\$2.47	\$0.00	Funda (Ajo Pelado)	1	1.11
5	5	gr	Cebolla colorada	\$0.75	\$0.00	Funda	5	1.07
6	1	gr	Comino en polvo	\$4.60	\$0.00	Funda	1	1.00
7	7	gr	Pimiento Verde	\$0.73	\$0.01	Funda	9	1.22
8	300	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	300	1.00
9								
10								
11								
12								
13								
14								
	360	Peso Total receta			0.10	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.30				

5.4.15.6 Fichas bebida: Jugo de guanábana



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	BEBIDA 15
FICHA TÉCNICA:		Jugo de Guanabana	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Jugo de Guanabana	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	50	gr	Azúcar
	180	ml	Agua
	16	gr	Guanabana
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Azúcar	N/A		
Agua	N/A		
Guanabana	pulpa		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador, Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. preparar mise and place			
2. Extraer la pulpa de la fruta y procesar con agua.			
3. Despues se debe colar y agregar azucar.			
4. Esta bebida se debe servir fría.			

5.4.16 Deconstrucción de encebollado



5.4.16.1 Fichas: Deconstrucción de encebollado



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Entrada 15
FICHA TÉCNICA:		Deconstrucción del Encebollado	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Deconstrucción del Encebollado	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	45'	gr	Cocción al vacío de albacora
	11	gr	Esponja de Yuca
	130	gr	Falsos Caviars
		gr	Gel fluido de Encebollado
	31	gr	Tierra de Platano Verde
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cocción al vacío de albacora	Filete		
Esponja de Yuca	N/A		
Falsos Caviars	N/A		
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Pinzas, tabla de picar, tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			
Observaciones:			
Todas la guarniciones deben ser montadas según al imagen estandarizada.			

5.4.16.2 Fichas: Cocción al vacío de albacora




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Texturizantes 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Coccion al vacio de albacora	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Coccion al vacio de albacora	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	45	gr	Albacora
	1	gr	Sal
	500	ml	Agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Albacora	N/A		
Sal	N/A		
Agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Albacora, Sal, Agua/ Coccion al Vacio/ 1 hora/70c.			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de picar, Cuchillo, Cacerola, Ziplop.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Colocar albacora en la funda ziplop y agregarle sal y agua			
3. En una cacerola con agua colocar la funda ziplop y cejar cocer 1 hora.			
4. Retirar de la funda y laminar el trozo de pescado.			

5.4.16.3 Fichas: Esponja de yuca



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Texturizantes 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Esponja de Yuca	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Esponja de Yuca	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	26	gr	Yuca
	43	gr	Huevos
	8	gr	Harina de trigo
	1	Und.	Cargas de Nitrogeno
	150	ml	Agua
	1	gr	Sal
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Yuca	Medium dice	Agua	N/A
Huevos	N/A	Harina de Trigo	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
yuca, agua/ hervido/ 23 minutos/ 100°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Tabla de Picar, Vaso desechable, Cacerola, Microondas, Sifón, Pasa pure.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Procesar la yuca cocida y agregar harina, huevos, agua, sal.			
3. Mezclar todos los ingredientes y colocar en el sifón.			
4. Agregar una capsula de nitrogeno y mexclar.			
5. En el vaso colocar un poco de la mezcla y colocar en el microondas durante 30 seg.			

 								
Costos:		Esponja de Yuca						
Fecha de ela.:	03/12/2019			Cod. de Ficha:	Texturizantes 15			
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera							
Tipo de Plato:	Esponja de Yuca			Tamaño porción	11			
Costo por Plato:	0.10			Raciones:	21			
Nº	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo	Costo	Presentación	Gram. B.	Factor
1	26	gr	Yuca	\$0.32	\$0.01	Funda	42	1.61
2	43	gr	Huevos	\$3.67	\$0.16	Unidad	49	1.15
3	8	gr	Harina de trigo	\$0.96	\$0.01	Funda	8	1.00
4	1	Und	Cargas de Nitrogeno	\$24.00	\$2.00	Caja/ 12 Unidades	1	1.00
5	150	ml	Agua	\$0.00	\$0.00	n/a	150	1.00
6	1	gr	Sal	\$0.40	\$0.00	Funda	1	1.00
7								
	229	Peso Total receta			2.17	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				\$ 0.31				



5.4.16.4 Fichas: Falsos caviars

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera			
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Texturizantes 15	
SUB FICHA TÉCNICA:		Falsos Caviars		
Trabajo de titulación				
Tipo de Plato:		Falsos Caviars		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		1	gr	Agar Agar
		100	ml	Agua
		15	gr	Cebolla colorada
		250	ml	Aceite girasol
		15	gr	Cilantro
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte y Procesos:				
Agar Agar	N/A			
Agua	N/A			
Cebolla colorada	Procesado			
Aceite girasol	N/A			
Cilantro	Procesado			
Técnicas de Corte y Procesos:				
Equipos y Utensilios / Cantidad:				
Vaso, Espumadera, Colador, Procesador, Extractor de zumos, Geringa.				
PREPARACIÓN:				
1. Preparar mise and place				
2. Colocar aceite en un vaso y refrigerar durante 2 horas.				
3. Procesar cebolla y extraer zumo de limon.				
4. Colocar agar agar a la cebolla y limon en recipientes separados y calentarlo en cacerola para activarlo.				
5 Mezclar el agar y con la ayuda de una geringa extraemos esta mezcla y goteamos en el aceite frio.				
6. Extraer los falsos aviars con la ayuda de un colador o una espumadera.				

5.4.16.5 Fichas: Gel fluido de encebollado

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Texturizantes 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Gel fluido de Encebollado	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:	Gel fluido de Encebollado		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	2	gr	Cilantro
	300	ml	Agua
	1	gr	Sal
	1	gr	Comino en polvo
	10	gr	Cebolla colorada
	40	gr	Tomate Riñon
	1	gr	Albahaca
	1	gr	Ajo
	100	ml	Fondo de coccion de albacora
	5	gr	Maicena
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Cebolla colorada	brunoise	Ajo	Brunoise
Tomate riñon	brunoise	Fondo de coccion de albacora	N/A
Sal	N/A	Maicena	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Cebolla, ajo, comino, tomate/ sofrito / 4 minutos/ 90°C			
Sofrito,fondo de pescado, albahaca, agua/ Hervido/ 35 minutos./100 °C			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Bowl, Licuadora, Colador, Cuchillo, Tabla de picar.			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Realizar un sofrito y colocar el fondo de pescado			
3. Colocar al fondo albahaca y cilantro para aromatizar.			
4. Una ves cocido dejar reducir para procesar y tamizar.			
5. Finalmente agregar maicena para obtener la textura deseada.			

5.4.16.6 Fichas: Tierra de plátano verde

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
Realizado por:	Marcia Cabrera y Dayse Herrera		
Fecha de elaboración:	03/12/2019	Cod. de Ficha:	Texturizantes 15
SUB FICHA TÉCNICA:		Tierra de Platano Verde	
Trabajo de titulación			
Tipo de Plato:		Tierra de Platano Verde	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	120	gr	Platano Verde
	1	gr	Sal
	4	gr	Aceite girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte y Procesos:			
Platano Verde	Procesada		
Sal	N/A		
Aceite girasol	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Platano Verde, Aceite, Sal/ Desidratado/ 2horas/ 90°c			
Equipos y Utensilios / Cantidad:			
Procesador, cuchillo, tabla de pizar, bowl, Horno			
PREPARACIÓN:			
1. Preparar mise and place			
2. Colocar en un molde verde picado en brunoise junto con sal y aceite.			
3. Desidratar el plátano verde en el horno.			
4. Procesar el verde para obtener una tierra.			

5.5. Base de datos

GRUPO	INGREDIENTE/FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPR.	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES		
Carnes	Pechuga de pollo	Funda(Pechuga Entera)	Pronaca	\$3.20	0.450	0.450	0.000	0.097	1	1.00	0.00	0.22	100	1.00	2.51	El porcentaje del subproducto se utiliza en el porcentaje de la unidad.		
	Pollo entero	Funda (Pollo con Skin)	Pronaca	\$2.30	1.000	1.000	0.000	0.105	1	1.00	0.00	0.10	100.000	1.00	2.06			
	Salon	Funda	La Italiana	\$5.20	0.450	0.450	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	5.20			
	Costilla de Res	Funda	La Italiana	\$5.20	0.450	0.450	0.000	0.100	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	3.20			
	Carne de Cerdo	Funda (Cerdo)	Pronaca	\$4.60	0.450	0.450	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	4.60			
	Chuletas de Pollo	Funda (Pechuga)	Pronaca	\$3.20	0.450	0.450	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	3.20			
	Carne de Res	Funda (Pajarilla)	La Italiana	\$4.50	0.500	0.500	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	4.50			
	Carne Molida	Funda	La Italiana	\$3.60	0.250	0.250	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	3.60			
	Esparazo de Chunchu	Funda	La Italiana	\$3.10	0.500	0.500	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	3.10			
	Patus de res	Funda	La Italiana	\$1.83	0.500	0.500	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	1.83			
	Lácteos																	
		Crema de Leche	Funda	Nutri	\$4.60	0.500	0.500	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00		4.60	
		Leche	Funda	Nutri	\$0.90	1.000	1.000	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00		0.90	
		Mantequilla	Funda	Nutri	\$7.45	1.000	1.000	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00		7.45	
	Queso Fresco	Funda	Nutri	\$3.80	0.200	0.200	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.000	1.00	3.80			
Frutas																		
	Aguacate	Unidad	Supermaxi	\$0.85	0.360	0.220	0.140	0.000	1	0.61	0.39	0.00	61.1	1.64	1.39			
	Limon	Funda	Supermaxi	\$0.93	1.000	0.350	0.650	0.000	1	0.35	0.65	0.00	35.00	2.86	2.66			
	Guayaba	Funda	Supermaxi	\$0.85	0.450	0.320	0.130	0.000	1	0.71	0.29	0.00	71.11	1.41	1.20			
	Platano Verde	Unidad	Supermaxi	\$0.54	0.600	0.400	0.160	0.000	1	0.75	0.27	0.67	73.33	1.36	0.25			
	Platano Maduro	Unidad	Supermaxi	\$0.52	0.540	0.414	0.126	0.000	1	0.77	0.23	0.00	76.67	1.30	0.68			
	Tamarindo	Funda	Supermaxi	\$1.16	0.500	0.240	0.260	0.000	1	0.48	0.52	0.00	48.00	2.08	2.42			
	Muramba	Funda	Supermaxi	\$1.00	0.360	0.150	0.210	0.000	1	0.42	0.58	0.00	41.67	2.40	2.40			
	Tomate de Arbol	Funda	Supermaxi	\$0.38	0.250	0.196	0.054	0.000	1	0.78	0.22	0.00	78.40	1.28	0.48			
	Mora	Funda	Supermaxi	\$1.47	0.450	0.270	0.080	0.000	1	0.82	0.18	0.00	82.22	1.22	1.79			
	Naranja	Funda	Supermaxi	\$0.50	0.800	0.300	0.600	0.000	1	0.25	0.75	0.00	25.00	4.00	2.00			
	Fresas	Funda	Supermaxi	\$1.90	0.450	0.380	0.070	0.000	1	0.84	0.16	0.00	84.44	1.18	2.25			
	Papaya	Unidad	Supermaxi	\$0.35	0.600	0.320	0.280	0.000	1	0.53	0.47	0.00	53.33	1.88	0.66			
	Banano	Unidad	Supermaxi	\$0.48	0.570	0.410	0.160	0.000	1	0.72	0.28	0.00	71.93	1.39	0.67			
	Naranja	Funda	Supermaxi	\$0.62	0.450	0.320	0.130	0.000	1	0.71	0.29	0.00	71.11	1.41	0.87			
	Melón	Unidad	Supermaxi	\$0.70	0.450	0.305	0.125	0.000	1	0.71	0.29	0.00	70.93	1.41	0.99			
	Guambana	Unidad	Supermaxi	\$1.80	0.500	0.375	0.125	0.000	1	0.75	0.25	0.00	75.00	1.33	2.40			

Hortalizas														
Ajo	Funda (Ajo Pelado)	Supermaxi	\$2.22	0.200	0.180	0.020	0.000	1	0.90	0.10	0.00	90.00	1.11	2.47
Meloco	Funda	Supermaxi	\$0.60	0.450	0.450	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.00	1.00	0.60
Albahaca	Atado (Fresco)	Supermaxi	\$1.10	0.160	0.160	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.00	1.00	1.10
Cebolla blanca	Funda	Supermaxi	\$0.65	0.450	0.400	0.050	0.000	1	0.89	0.11	0.00	88.89	1.13	0.73
Cebolla colorada	Funda	Supermaxi	\$0.70	0.450	0.420	0.030	0.000	1	0.93	0.07	0.00	93.33	1.07	0.75
Perajil	Atado	Supermaxi	\$0.55	0.150	0.070	0.080	0.000	1	0.47	0.53	0.00	46.67	2.14	1.18
Cilantro	Atado	Supermaxi	\$0.50	0.300	0.220	0.080	0.000	1	0.73	0.27	0.00	73.33	1.36	0.68
Tomatillo	Funda	Supermaxi	\$0.60	0.450	0.380	0.070	0.000	1	0.84	0.16	0.00	84.44	1.18	0.71
Espinaca	Atado (Fresco)	Supermaxi	\$0.25	0.480	0.270	0.210	0.000	1	0.56	0.44	0.00	56.25	1.78	0.44
Remolacha	Funda	Supermaxi	\$0.20	0.450	0.400	0.050	0.000	1	0.89	0.11	0.00	88.89	1.13	0.23
Papa Chola	Funda	Supermaxi	\$0.20	0.450	0.330	0.120	0.000	1	0.73	0.27	0.00	73.33	1.36	0.27
Col verde	Unidad	Supermaxi	\$0.15	0.600	0.460	0.140	0.000	1	0.77	0.23	0.00	76.67	1.30	0.20
Vainita	Funda	Supermaxi	\$0.35	0.450	0.370	0.080	0.000	1	0.82	0.18	0.00	82.22	1.22	0.43
Zanahoria	Funda	Supermaxi	\$0.25	0.450	0.390	0.060	0.000	1	0.87	0.13	0.00	86.67	1.15	0.29
Pimiento Verde	Funda	Supermaxi	\$0.60	0.450	0.370	0.080	0.000	1	0.82	0.18	0.00	82.22	1.22	0.73
Lechuga Crespa	Unidad	Supermaxi	\$0.45	0.400	0.360	0.040	0.000	1	0.90	0.10	0.00	90.00	1.11	0.50
Aceitga	Atado	Supermaxi	\$0.40	0.380	0.450	0.130	-0.200	1	1.18	0.34	-0.53	118.42	0.84	0.52
Rabarro	Funda	Supermaxi	\$0.30	0.250	0.180	0.070	0.000	1	0.72	0.28	0.00	72.00	1.39	0.42
Tomate Riton	Funda	Supermaxi	\$0.45	0.450	0.370	0.080	0.000	1	0.82	0.18	0.00	82.22	1.22	0.55
Yuca	Funda	Supermaxi	\$0.20	0.450	0.280	0.170	0.000	1	0.62	0.38	0.00	62.22	1.61	0.32
Puerro	Funda	Supermaxi	\$0.30	0.700	0.490	0.210	0.000	1	0.70	0.30	0.00	70.00	1.43	0.43
Frescos	Atado	Supermaxi	\$0.50	0.600	0.600	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.00	1.00	0.50
Califlor	Unidad	Supermaxi	\$0.30	0.560	0.470	0.090	0.000	1	0.84	0.16	0.00	83.93	1.19	0.36
Peprano	Funda	Supermaxi	\$0.50	0.300	0.180	0.120	0.000	1	0.60	0.40	0.00	60.00	1.67	0.83
Col Morada	Unidad	Supermaxi	\$0.35	0.600	0.390	0.210	0.000	1	0.65	0.35	0.00	65.00	1.54	0.54
Arveja	Funda	Supermaxi	\$1.30	0.450	0.450	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.00	1.00	1.30
Zuquini Amarillo	Unidad	Supermaxi	\$0.30	0.600	0.385	0.215	0.000	1	0.64	0.36	0.00	64.17	1.56	0.47
Zuquini Verde	Unidad	Supermaxi	\$0.30	0.550	0.370	0.180	0.000	1	0.67	0.33	0.00	67.27	1.49	0.45
Choclo	Funda	Supermaxi	\$0.50	0.450	0.450	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.00	1.00	0.50
Brcoli	Unidad	Supermaxi	\$0.60	0.600	0.410	0.190	0.000	1	0.68	0.32	0.00	68.33	1.46	0.88
Jamaca	Funda	Supermaxi	\$0.40	0.200	0.120	0.080	0.000	1	0.60	0.40	0.00	60.00	1.67	0.67
Championnes	Tarina	Supermaxi	\$2.20	0.300	0.300	0.000	0.000	1	1.00	0.00	0.00	100.00	1.00	2.20
Cabolin	Atado	Supermaxi	\$0.70	0.450	0.360	0.090	0.000	1	0.80	0.20	0.00	80.00	1.25	0.88
Pimiento Rojo	Funda	Supermaxi	\$0.60	0.450	0.370	0.080	0.000	1	0.82	0.18	0.00	82.22	1.22	0.73

Amarrotes													
Acete grasol	Botella	Supernasi	\$2.90	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	2.90
Frejol Bola	Funda	Supernasi	\$2.40	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	2.40
Mostaza	Funda	Supernasi	\$2.75	0.250	0.250	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	2.75
Trigo Pelado	Funda	Supernasi	\$1.40	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	1.40
Arroz	Funda	Supernasi	\$0.85	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.85
Azucar	Funda	Supernasi	\$0.90	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.90
Huevos	Unidad	Supernasi	\$3.20	0.055	0.048	0.007	0.000	0.000	1.00	0.87	87.27	1.15	3.67
Aveja	Funda	Supernasi	\$0.80	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.80
Comino en polvo	Funda	Supernasi	\$4.60	0.050	0.050	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	4.60
Lenteja	Funda	Supernasi	\$0.86	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.86
Harina de trigo	Funda	Supernasi	\$0.96	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.96
Pimienta negra	Funda	Supernasi	\$14.26	0.050	0.050	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	14.26
Sal	Funda	Supernasi	\$0.40	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.40
Acete de Color	Botella	Supernasi	\$4.25	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	4.25
Margarina	Tarrina	Supernasi	\$1.80	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	1.80
Canela Pasas	Funda	Supernasi	\$4.30	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	4.30
Frejol Negro	Funda	Supernasi	\$2.20	0.250	0.250	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	2.20
Avena	Funda	Supernasi	\$1.05	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	1.05
Fideo Macarrone	Funda	Supernasi	\$1.12	0.148	0.148	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	1.12
Pasta de Mani	Tarrina	Supernasi	\$3.05	0.500	0.000	0.500	0.000	0.000	1.00	1.00	100.00	1.00	3.05
Agua	n/a	N/A	\$0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.00
Arroz para sopa	Funda	Supernasi	\$0.68	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	0.68
Maiz	Funda	Supernasi	\$1.56	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	1.56
Mariscos													
Corvina	Funda	Distribuidora MAE	\$4.90	0.450	0.450	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	4.90
Pescado Tuyo	Funda	Distribuidora MAE	\$4.50	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	4.50
Camaron pequeño con Cabezas	Funda	Distribuidora MAE	\$4.60	0.450	0.330	0.120	0.000	0.000	1.00	0.73	73.33	1.36	6.27
Albacora	Funda	Distribuidora MAE	\$3.60	1.000	1.000	0.000	0.000	0.000	1.00	0.00	100.00	1.00	3.60

el porcentaje de el subproducto se utilizo para elaborar fondo de la zona

Cronograma

 www.sudamericano.edu.ec																											
Cronograma de actividades																											
Actividades	Inicio	Fin	Duración	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero			
				S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Presentación propuesta titulación	20/9/2019	26/9/2019	1 sem			X																					
Presentación Anteproyecto	27/9/2019	1/10/2019	1 sem				X																				
Revisión Anteproyecto	2/10/2019	7/10/2019	1 sem					X																			
Aprobación tema titulación	8/10/2019	14/10/2019	1 sem						X																		
Elaboración capítulo I	15/10/2019	20/10/2019	1 sem							X																	
Elaboración capítulo II	21/10/2019	3/11/2019	2 sem								X	X															
Elaboración capítulo III	4/11/2019	17/11/2019	2 sem									X	X														
Elaboración capítulo IV	18/11/2019	1/12/2019	2 sem											X	X												
Elaboración capítulo V	2/12/2019	15/12/2019	2 sem												X	X											
Elaboración documento final	19/12/2019	6/1/2020	3 sem													X	X	X									
Elaboración propuesta gastronómica	15/10/2019	15/12/2019	9 sem						X	X	X	X	X	X	X	X	X										
Revisión documento final	7/1/2020	20/1/2020	2 sem																	X	X						
Entrega de trabajo titulación	21/1/2020		1 sem																				X				

Conclusiones

En la presentación de degustación del menú cíclico se constató la satisfacción de los clientes. Lo que agrado a los comensales del menú propuesto es: su amplia variedad de productos, la combinación de colores en los emplatados y el realce de sabores.

La elaboración de un menú cíclico mejora la organización del negocio. En lo administrativo disminuye los gastos por la estandarización de cada menú y en la parte operativa se optimizan los tiempos de compra y de preparación.

Con la implementación de las fichas estándar se definió el precio de cada elaboración para garantizar un margen costo – ganancia óptimo, que asegure rentabilidad al negocio.

Recomendaciones

Respetar las especificaciones planteadas en las fichas estándar para cada proceso, aplicando las técnicas empleadas con la finalidad mantener las características y sabores de los platillos.

Respetar los menús planteados y evitar la combinación entre ellos, ya que podría afectar al inventario de productos de proceso, al margen de ganancia o no agradar a los comensales.

Para mantener el margen de ganancia se deben respetar las cantidades de las porciones de los productos y de las preparaciones; así como adquirir productos con una buena relación precio – calidad.

Bibliografía

- (2003). En M. R. Cevallos, *La Cocina Ecuatoriana* (pág. 272). España-Barcelona: Lexus Editores.
- Alija, J. (18 de julio de 2015). *El trigo*. Obtenido de Josean Alija: <http://www.joseanalija.com/trigo/>
- Amantel Catering. (25 de mayo de 2018). *Amantel Catering*. Obtenido de Descubre los distintos menús existentes: <https://amantelcatering.es/un-catering-10-tipos-de-men-us-y-la-carta/>
- Cronis Online. (07 de junio de 2018). *Protocolo.org*. Obtenido de Diseñar un buen menú. Tipos de comidas: <https://www.protocolo.org/social/la-mesa/disenar-un-buen-menu-el-menu-en-general.html>
- Cruz Ríos, M. (16 de junio de 2015). *Gestiopolis*. Obtenido de Elaboración del menú de servicios de alimentación y gastronomía: <https://www.gestiopolis.com/elaboracion-del-menu-en-servicios-de-alimentacion-y-gastronomia/>
- Debouck, D. G., & Hidalgo, R. (1985). *Morfología de la planta de frijol común*. Programa de las Naciones Unidas (PNUD).
- Gomez, S., & Roquet, J. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Red tercer milenio.
- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Macias, L. (28 de junio de 2017). *Le Bon Menu*. Obtenido de ¿Conoces que es el Sango? Un plato patrimonial delicioso y sencillo: <https://www.lebonmenu.com/conoces-que-es-el-sango-un-plato-patrimonial-delicioso-y-sencillo/>
- Matos Ayala, A. (07 de junio de 2016). *Investigación Bibliográfica: Definición, Tipos, Técnicas*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/investigacion-bibliografica/>
- Mercola, J. (09 de enero de 2017). *Beneficios de la col*. Obtenido de Alimentos saludables.

- Ministerio de cultura y Patrimonio. (08 de Julio de 2016). *Caldo de patas*. Obtenido de http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Caldo_de_patatas
- Ministerio de cultura y Patrimonio. (11 de junio de 2016). *Encebollado*. Obtenido de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Encebollado>
- Morales Vallejo, P. (2008). *Estadística aplicada a las Ciencias Sociales*. España: Universidad Pontificia Comillas.
- Ocampos, M. C. (2015). *Metodos de Investigacion Academica*. Costa Rica.
- Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación. (2008). *Recetario de preparaciones, elaboradas con alimentos locales de las Microcuencas Agua Fría/Jutiapa y Canahuí/Jalapa*. Guatemala: Organización Naciones Unidas.
- Pliego, E. (19 de octubre de 2015). *El maíz: su origen, historia y expansión*. Obtenido de Panorama cultural: <https://www.panoramacultural.com.co/gastronomia/3676/el-maiz-su-origen-historia-y-expansion>
- Pohlenz Ernst, M., & Villarreal Arizpe, B. (1996). *Manual de selección y preparación de alimentos II*. Nuevo León, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ramirez, D. (08 de febrero de 2018). *Gastronomía*. Obtenido de El país de las sopas: <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7796/el-pais-de-las-sopas>
- Robuchon, J. &. (2007). *Larousse gastronomique en español*. Larousse. zoo, 6.
- Roldan, P. L. (2015). Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. En P. L. Roldan, *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa* (pág. 41). Barcelona: Cerdanyola del Vallés.
- Suarez, J. (03 de noviembre de 2014). *El rincón de la gastronomía*. Obtenido de Orden gastronomico: <http://elrincondelagastronomia.blogspot.com/p/orden-gastronomico.html>

Supermaxi. (11 de julio de 2018). *Beneficios de la col, que usted debe conocer*. Obtenido de Cocina y nutrición: <http://www.supermaxi.com/cocina-y-nutricion/beneficios-de-la-col-que-usted-debe-conocer/>

Taylor, R. (1986). La Gastronomía. In *Work Out Spanish*. London: Palgrave.

Tejera, L. Q. (2006). *Métodos y técnicas de investigación: I*. México: McGraw-Hill.

Glosario

- Acidular:** Poner vinagre o limón en un líquido para que quede ácido.
- Aclarar:** Eliminar las sustancias turbias de un líquido.
- Al Dente:** Se utiliza para calificar la consistencia de los alimentos, como pastas y hortalizas.
- Adobar:** Sumergir la carne en una infusión de vinagre, ajos, sal y comino, para conservarla, ablandarla o darle sabor antes de la cocción.
- Adobo:** Combinación de sal con otros ingredientes que sirven para sazonar las carnes.
- Aliñar:** Condimentar. Término usado generalmente cuando se trata de ensaladas.
- Apanar:** Cubrir las carnes, legumbres con pan rallado y huevo, etc.
- Baño María:** Introducir el recipiente con los alimentos a cocinar en otro más grande que contiene agua hirviendo.
- Batir:** Agitar un preparado con un batidor para aumentar la densidad.
- Blanquear:** Poner en agua hirviendo las verduras, carnes o frutas y después en agua helada, para detener la cocción. Sirve para ablandar, suavizar el sabor, reducir la sal, facilitar el pelado.
- Caldo:** líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras, huesos o carnes para utilizar en sopas o salsas.
- Cernir:** Pasar la harina o cualquier polvo por un colador o cedazo para refinarlo.
- Clarificar:** hacer más limpio o transparente un líquido. El caldo destinado al consomé se clarifica mientras hierve añadiéndole clara y cascara de huevo y batiendo vigorosamente. Después se espuma o se filtra. También se puede clarificar la mantequilla calentándola hasta que empiece a espumar y eliminando la espuma o filtrándola con una tela.
- Cocer:** Cocinar en agua hirviendo.

- Desmenuzar:** Separar un alimento en pequeños pedacitos.
- Desleír:** Mezclar una sustancia espesante como la maicena, con un poco de líquido para obtener un compuesto homogéneo que se añade a un líquido caliente para espesarlo.
- Diluir:** Mezclar dos o varios productos, para obtener otro.
- Dorar:** Freír un alimento hasta que tome color dorado, también se dora al horno y puede significar extender una yema de huevo, por medio de un pincel, antes de asar un alimento.
- Escaldar:** Pasar un alimento por agua hirviendo.
- Emulsión:** Añadir líquido a una preparación poquito a poco hasta que espese.
- Espumar:** Quitar la espuma de un líquido
- Estofar:** Cocción conjunta de carne y vegetales.
- Fondo:** Caldo de cocción de un alimento, carne o pescado, que se utiliza para mejorar las salsas. En el fondo oscuro se hace con carne de buey y ave. El fondo claro es una mezcla de harina y mantequilla, trabajadas a fuego lento hasta que adquieran un tono dorado.
- Gratinar:** Tostar a fuego vivo la superficie de una preparación.
- Guarnición:** Acompañante de plato principal, de sal o de dulce.
- Guiso:** Un alimento cocido y condimentado.
- Hervir:** Llegar a la ebullición.
- Hornear:** Cocer al horno caliente el pollo, pescado carnes, dulces, etc.
- Incorporar:** Hacer movimientos envolventes con espátula o cuchara de madera de abajo hacia arriba, para que la preparación se beneficie del aire.
- Infusión:** Bebida o preparado que se consigue con la inmersión de ciertos vegetales que contienen principios activos, en agua hirviendo. Por ejemplo: te, café, etc.

Juliana: Corte dado a los alimentos en forma de tiras alargadas.

Ligazón: Sustancia espesante, como la yema de huevo o la nata. Se usa para sopas y salsas.

Rebozar: Envolver un alimento con harina o pan rallado y huevo antes de freír.

Refrito: Sofrito, se fríen pimientos, tomates, ajos, condimentos, a fuego lento hasta que se evapore su jugo, para guisos, sopas, etc.

Rehogar: Cocinar al vapor sobre calor suave.

Remojar: Sumergir un alimento seco en un líquido, para hidratarlo y suavizar su sabor, etc.

Saltear: Sofreír un alimento a fuego vivo en aceite o grasa.

Soasar: Dorar en un recipiente caliente con un poco de grasa, seguido por una cocción lenta cubriéndolo con un poco de líquido.

Tamizar: Hacer pasar por los agujeros de un colador algún ingrediente o preparado. Generalmente se tamiza la harina para quitarle pequeños montículos humedecidos que formarían grumos y para facilitar su mezcla con otros ingredientes.

Anexos

Anexo 1: Formato de encuesta – Estado actual del menú

Encuesta de estudio

Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: _____

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Anexo 2: Encuestas realizadas – Estado actual del menú**Encuesta de estudio****Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: Monica Zumba

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Nicolás Carbonic

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Gonzalo Parra

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno

Malo

Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si

No

Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si

No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si

No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces

2 a 3 veces

0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Victoria Pérez

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Juan Perez

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Sí No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Sí No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Sí No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Lady Maribel Armijos Velez

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno

Malo

Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si

No

Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si

No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si

No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces

2 a 3 veces

0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Nasario Pesante

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Benigno Pagoy

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Benjamin Lazo

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: José Jca

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio**Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: Marco Panamá

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Si No

5.- ¿Con que frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio**Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: María Enriquez

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Sí No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Sí No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Sí No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Edison Coyago

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Jordan Patiño

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Marisol Gutama

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio
Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Gloria Daz

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio**Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: Carlos Delgado

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio**Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: Patricia Tawri

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio**Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: Isabel Álvarez

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Encuesta de estudio**Para incrementar la propuesta gastronómica del restaurante "Las Delicias del Valle"**Nombre: Pamela Arias

1.- ¿Cómo usted calificaría los almuerzos que se sirven en este restaurante?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Usted quisiera tener más variedad en la oferta de menús de almuerzos que se ofrecen?

 Si No Indiferente

3.- ¿Con la oferta gastronómica actual, usted recomienda comer en este restaurante?

 Si No

4.- ¿Usted recomendaría a otras personas este restaurante, si existiría una lista variada de menús?

 Si No

5.- ¿Con qué frecuencia usted asistiría al restaurante, si se ofreciera una mayor variedad de menús de almuerzos?

 4 a 5 veces 2 a 3 veces 0 o 1 vez

Anexo 3: Formato de encuesta – Evaluación de la propuesta gastronómica**Encuesta de estudio**
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: _____

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

 Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

 Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros) Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca) Mariscos Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

 Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

 Si No

Anexo 4: Encuestas realizadas – Evaluación de la propuesta

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Juan Sumba

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Yelgi Padilla

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Rosario Pesantez

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Victoria Landy

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno

Malo

Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si

No

Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si

No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: María Pageay

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Manuel Paredes

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Monica Carreño

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno

Malo

Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si

No

Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si

No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Diana Hoja

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno Malo Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Coliflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si No Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si No

Encuesta de estudio
Para evaluar la propuesta gastronómica del menú cíclico para el
restaurante "Las Delicias del Valle"

Nombre: Beatriz Carreño

1.- ¿Cómo usted califica los nuevos menús de almuerzos propuestos?

Bueno

Malo

Regular

2.- ¿Le gustó la implementación de las siguientes preparaciones a los menús? (Puede seleccionar más de una opción)

Cocina tradicional (Trigo, puchero, entre otros)

Cremas (Colíflor, zanahoria, espinaca)

Mariscos

Ninguno

3.- ¿Piensa que la comida está bien proporcionada y distribuida?

Si

No

Indiferente

4.- ¿Le gusto la comida que probó?

Si

No

Anexo 5: Propuesta gastronómica de un menú cíclico para tres semanas

Menú Semana 1

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Entrada	Menestrone (Poroto bola, macarron, frejol, chancho)	Locro de acelga (Papas, acelga)	Crema de coliflor	Caldo blanco de res (yuca, verde, res)	Sopa de avena
Fuerte	<i>Proteína</i> Pechuga de pollo a la plancha	Salón en salsa de tomate (Carne de res, tomate)	Sango de camarón	Bistec de cerdo (tomate, cebolla, pimiento)	Corvina frita
	<i>Carbohidrato</i> Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
<i>Vegetales</i> Remolacha, zanahoria	Ensalada fresca (lechuga escarola, espinaca, rábano)	Ensalada fresca (Pepino, cebolla, perejil)		Col morada, col blanca	Menestra de lenteja
Bebida	Jugo de tomate de árbol	Agua de frescos	Jugo de naranja	Jugo de naranjilla	Jugo de mora

Menú Semana 2

	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Entrada	Sopa de trigo (trigo pelado, papa)	Caldo de verduras (zanahoria, arveja, col, verde)	Sopa de camarón	Sopa de alverjón (verde, arveja amarilla)	Crema de zanahoria
Fuerte	<i>Proteína</i> Pernil	Pollo broster	Carne de res en salda de maní	Rollo de pollo (ciruela pasa, pimiento)	Corvina en salsa de naranja
	<i>Carbohidrato</i> Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
<i>Vegetales</i> (Cebolla, tomate, culantro)	Encurtido	Menestra de frejol	Ensalada salteada (zucchini amarillo, verde)	Chodo, brócoli	Aguacate, cebolla blanca, culantro
Bebida	Jugo de fresa con papaya	Jugo de guayaba (rosada)	Limonada	Jugo de melón	Jugo de tamarindo

Menú Semana 3

	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Entrada	Puchero (Col, papa, cerdo)	Crema de espinaca	Caldo de pata	Sopa de albóndigas	Encebollado
Fuerte	<i>Proteína</i> Carne de res en salsa de champiñones	Chuleta de pollo al horno	Carne rebozada de cerdo	Cazuela de pescado	Deditos de pollo
	<i>Carbohidrato</i> Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
<i>Vegetales</i> Vainas, coliflor, pimiento rojo	Agua de jamaica	Puré de yuca	Mellico, tomatillo, cebollin	Aguacate, maduro frito	Menestra de frejol negro
Bebida		Colada de mora	Jugo de babaco	Jugo de maracuya	Jugo de guanabana

Anexo 6: Certificado de aceptación para realizar la propuesta gastronómica en el restaurante “Las Delicias del Valle”



**INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS
SUDAMERICANO**
GENUINA EDUCACIÓN

Objeto No. PT02-2019-ITS-CUT-009-OT
Cuenca, 05 de noviembre de 2019.

Asunto: Autorización para Trabajo de Titulación.

Ingeniero
Juan Cristóbal Sumba Bautista
GERENTE PROPIETARIO DEL RESTAURANTE “DELICIAS DEL VALLE”
En su Despacho

De mi consideración:

A nombre del Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano, expreso a usted un atento y cordial saludo.

Estimado Ingeniero, el principal objetivo de la presente carta, es para solicitar de la manera más comedida, su autorización para que las estudiantes: **HERRERA CHACHA DAYSE TATIANA** con cédula de identidad N° 070515655-2 y **CABRERA PAREDES MARCIA ANABEL**, con cédula de identidad N° 010465835-6, ejecuten en el restaurante que regenta su Trabajo de Titulación de Grado, denominado **“ELABORACIÓN DE UN MENÚ CÍCLICO DE TRES SEMANAS PARA EL RESTAURANTE DELICIAS DEL VALLE DE LA CIUDAD DE CUENCA”**.

En caso de contar con su aquiescencia, solicito enviar por escrito la aceptación de la misma,

Agradeciendo de antemano su predisposición y colaboración, me suscribo de usted.

Atentamente,



Cuenca 05 de noviembre 2019



Lcda. Catalina Pauta
COORDINADORA DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN





C.c.- Archivo
Responsable: AF

www.sudamericano.edu.ec

Barro y Mansal Vega - San Bdo. | (593) 75 2530225 - 2543470 | 0994971044

info@sudamericano.edu.ec

DELICIAS DEL VALLE

Cuenca, 05 de noviembre del 2019.

Lic. Catalina Pauta

COORDINADORA DE LA UNIDAD DE TITULACION DEL INSTITUTO DE
TECNOLOGIAS SUDAMERICANO

Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo por parte del establecimiento "Delicias del Valle, en contestación al oficio N° PT02.2019-ITS-CUT-009-OF, enviado el 05 de noviembre del presente año; este local acepta de manera gustosa la participación de las estudiantes HERRERA CHACHA DAYSE TATIANA con cédula de identidad N°070515655-2 Y CABRERA PAREDES MARCIA ANABEL con cédula de identidad N°010465835-6, para el desarrollo del trabajo de titulación de grado, denominado "ELABORACIÓN DE UN MENÚ CÍCLICO DE TRES SEMANAS PARA EL RESTAURANTE DELICIAS DEL VALLE DE LA CIUDAD DE CUENCA".

Con sentimientos de consideración y estima, me suscribo de usted.

Atentamente



Ing. Juan Cristóbal Sumba Bautista

Gerente General

CI: 0102943693

Anexo 7: Certificado de la entrega de la propuesta gastronómica al restaurante “Las Delicias del Valle”



Anexo 8: Imágenes de la presentación de la propuesta (degustación)

