

Las recetas estandarizadas se usan en programas de nutrición infantil como una guía para preparar la comida y para servir a los clientes. Una receta estandarizada es una receta que se ha adaptado y probado cuidadosamente para asegurarse de que produzca un producto uniforme cada vez que se use.

¿Por qué es importante usar recetas estandarizadas?

- Consistente Alimentos - El mismo gran producto cada vez.
- Rendimiento predecible – Evitar los desperdicios de comida o escasez.
- Contenido preciso de nutrientes – Valores nutritivos son los mismos cada vez.
- Acreditación precisa de comidas – Asegurarse de cumplir con los patrones de comidas.
- Control de porciones – Asegurarse de que cada participante reciba el mismo tamaño de porción.
- Eficiente compras e inventario – Planear y comprar más eficientemente.
- Confianza del empleado – Eliminar las suposiciones y los errores.
- Reduce el mantenimiento de registros – dedique menos tiempo a llenar los registros de producción.

Pasos para la receta estandarizada:

1. Prepare una receta, pruébela y adapte hasta que se cree un producto de alta calidad. Considere las preferencias de los alumnos, la facilidad de preparación y el tiempo de preparación.
2. Determine y registre el tamaño de las porciones. ¿Variarán las porciones para distintos grupos de grados/edades?
3. Calcule cómo una porción contribuye a los componentes de la comida y el patrón de comida en general.
4. Vuelva a probar la receta si se hace algún cambio.

Consideraciones adicionales:

1. Variaciones de la receta, ingredientes alternativos.
2. Seguridad de los alimentos. Designe si la receta está categorizada en el Proceso 1 (sin cocinar), Proceso 2 (el mismo día) o Proceso 3 (incluye una etapa de enfriamiento). Incluya los pasos del Punto Crítico de Control en las instrucciones de preparación.
3. Instrucciones especiales de dieta (carbohidratos, sin gluten, etc.).
4. Calcule el costo de la receta y los costos por porción.

Recursos:

Se puede encontrar entrenamiento individual y recursos adicionales para las Recetas Estandarizadas en las páginas web del entrenamiento de Nutrición del Departamento de Educación de Oregón.

Componentes clave de una receta estandarizada:

1. Nombre de la receta: El nombre debe reflejar el contenido.
2. Receta #: Identificación de las comidas para acceso fácil.
3. Numero de porciones: Indica el número de porciones individuales que la receta hace.
4. Tamaño de la porción: Tamaño de la porción para una sola porción, por grupo de edad y grado si corresponde. hay que identifica un determinado tamaño o cantidad, como ½ taza o 2 oz.
5. Ingredientes: ingredientes exactos por la forma (en lata, congelados, frescos) y los pasos antes de la preparación (en trozos, picados, rallados, cocinado). Enumerar en el orden que se van a usar.
6. Los Pesos y Medidas: enumere el peso medido, el volumen o el tamaño específico de la lata para cada ingrediente. Use las formas de medición más comunes.
7. Instrucciones: procedimientos paso a paso detallados para la preparación, cocinando y sirviendo la comida. Incluya todos los pasos para combinar los ingredientes.
8. Temperaturas y tiempo de cocción
9. Equipo de cocción: Incluya el equipo necesario, el tamaño y la cantidad de las sartenes y ollas.
10. Contribución al patrón de comidas: Registre la contribución de los ingredientes de la receta a los componentes requeridos (oz. equivalentes a la carne/carne Alternativa y granos / tazas de frutas y verduras).
11. Información de la Seguridad Alimentaria (Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control (HACCP, por sus siglas en inglés)): Proceso de alimentos, Puntos Críticos de Control, temperaturas y cómo enfriar y almacenar son información de seguridad alimenticia importante que se debe registrar como parte de la receta estandarizada.

Standardized Recipe Form

Recipe Name _____ Category _____ Recipe # _____

HACCP Process: _____ 1 – No Cook _____ 2 – Cook & Same Day Serve _____ 3 – Cook, Cool, Reheat, Serve

Ingredients	For _____ Servings		Directions: Include step by step instructions, the critical control points (specific points at which a hazard can be reduced, eliminated or prevented) and critical limit (time and/or temperature to be achieved to control a hazard).
	Weight	Measure	
Notes:			

Serving Size _____ Pan Size _____

Oven Temperature & Baking Time:
Temperature _____ Minutes _____

Yield _____ Number of Pans _____

Conventional _____
Convection _____

Meal Component Fulfillment (Based on Serving Size)			
Serving Size: _____			
_____ Meat/Meat Alternative	_____ Fruit	_____ WW Grains/Breads	
_____ Dark Green Veg	_____ Starchy Veg	_____ Red/Orange Veg	
_____ Beans/Peas	_____ Other Veg		

Nutrition Analysis (if available):	
Serving Size: _____	
_____ Calories	_____ Trans Fat
_____ Saturated Fat (g)	
_____ Sodium (mg)	