

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE  
HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS, ADMINISTRATIVAS  
Y CONTABLES**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE CONTABILIDAD Y  
AUDITORIA**



**“FACTORES CONCURRENTES EN LA MATERIALIZACIÓN DE  
LOS COSTOS, UNA ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN PARA  
LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN EN AYACUCHO”.**

**Tesis para Optar el Título Profesional de:**

**CONTADOR PÚBLICO**

**PRESENTADOS POR:**

**GLIGERIO PÉREZ ARCE  
WALTER MARIO NINASAUME MORALES**

**ASESOR:**

**C.P.C. AURELIO ELORRIETA EZPINOZA**

**AYACUCHO – PERÚ  
2, 005**

tesis  
C81  
Per.

**“Factores Concurrentes en la Materialización de los costos, una Alternativa de Solución para los Servicios de Alimentación en Ayacucho”.**

## **Dedicatoria**

*A mi esposa J. Jenny, mis hijos  
Henry y Carla, quienes son  
Mi razón de ser.*

*(Glicerio)*

*A mis abnegados padres  
Máximo Ninasume y  
Primitiva Morales:  
Símbolo de mi vida*

*(Walter)*

## INDICE

Introducción .....	6
Planteamiento del problema .....	8
Justificación del trabajo de investigación.....	10
Objetivos: .....	11
Hipótesis .....	12
Variables: .....	13
Diseño Muestral .....	14
Métodos y técnicas .....	15

## CAPITULO I

### **SOPORTE TEORICO DE COSTO DE LAS RACIONES ALIMENTICIAS.**

1.1.- Generalidades .....	17
1.2.- Definición de los alimentos o insumos .....	18
1.3.- Clasificación de los alimentos .....	18
1.4.- Definición de la Nutrición .....	24
1.5.- Procesos de alimentación .....	25
1.6.- Finalidad de alimentación .....	25
1.7.- Régimen de alimentación. ....	26
1.8.- Necesidades nutricionales del adulto. ....	32
1.9.- Modo de cubrir los requerimientos energéticos.....	32

## **CAPITULO II**

### **FACTORES DETERMINANTES EN EL ESTADO DE COSTO DE PRODUCCIÓN.**

2.1.- Factores concurrentes en la preparación de las raciones.....	34
2.2.- Confiabilidad de costos a partir de las Indicaciones gastronómicas.....	37
2.3.- Fluctuación de Costos de Materia Prima en el mercado.....	40
2.4.- Incidencia de las técnicas de producción en el Costo de las Raciones Alimenticias.....	42
2.5.- Módulo físico y equipamiento favorable a los costos.....	48
2.6.- Elaboración del Manual de Organización y Funciones incidente en los costos.....	58
2.7.- Estructura Orgánica de los servicios de alimentación.....	66

## **CAPITULO III**

### **INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS EN LA DETERMINACIÓN DE COSTOS.**

3.1.- Proceso productivo.....	67
3.2.- Tabla de dosificación de los alimentos. ....	70
3.3.- Alimentos para una ración.....	89
3.4.- Programación de las raciones alimenticias por 30 días.....	94
3.5.- Formulación de las raciones alimenticias.....	98

## **CAPITULO IV**

### **DETERMINACIÓN DE ESTADO DE COSTO DE PRODUCCIÓN.**

4.1.- Determinación del Costo de Materia Prima.....	130
4.2.- Determinación del Costo de Mano de Obra.....	177
4.3.- Determinación de Costos Indirectos de Fabricación.....	178
4.4.- Estado de Costo de Producción.....	179
Costeo Variable.....	182
Análisis CVU.....	183
4.5.- Formulación de los Estados Financieros.....	190
4.5.1.- Balance General.....	195
4.5.2.- Estado de Ganancias y Pérdidas.....	196

## **CAPITULO V**

### **ANALISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

5.1.- De la muestra seleccionada.....	197
5.2.- De los clientes consumidores en los restaurantes.....	201
Conclusiones.....	203
Recomendaciones.....	204
Bibliografía.....	205
Anexos.....	208

## INTRODUCCIÓN.

La Contabilidad como ciencia social conquista mayores espacios de la actividad humana, en este caso, las empresas de alimentación llamado comúnmente Restaurantes, quienes expenden diversidad de las raciones alimenticias en módulos físicos diferentes.

La actividad física e intelectual cotidiana de las personas depende de la cantidad y calidad de ingesta alimentaria. La cantidad se entiende por volumen y contenido de Kilo - Calorías por ración; la calidad es referida a la combinación y balanceo adecuado de la materia prima en la elaboración con higiene y salubridad además de la variedad producida.

El factor implícito del aporte mínimo diario de nutrientes por persona en una alimentación equilibrada para el ser humano en un mundo moderno que cuyo beneficio no solamente se mide cuantitativamente sino con un indicador de calidad de Vida.

Nada sensato sería pretender una investigación solo teórica sin experiencia, requiere conocimientos a priori del giro para orientarse y entender la contabilidad aplicada en esta línea de negocios.

Las empresas de alimentación con misión y visión de atención excelente de la necesidad vital en la sociedad debe contar con un modelo base de la administración y gestión por resultados.

En el contexto actual es evidente las frecuentes dificultades de los empresarios en la determinación del estado de costos de producción para garantizar las decisiones empresariales con éxito; por ende con la finalidad de Diseñar un Modelo de Costos de Producción se ha desarrollado el presente trabajo de investigación que consta de cinco capítulos: El primero versa acerca del soporte teórico de costos de las raciones alimenticias, el segundo describe los factores determinantes en el Estado de Costo de Producción, el tercero detalla los instrumentos y los procedimientos para la determinación de costos, mientras cuarto precisa la determinación del Estado de Costo de Producción de los servicios de alimentación a partir del modelo propuesto, y el quinto analiza estadísticamente los resultados derivados del presente estudio.

**Los autores**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Los servicios de alimentación en el Departamento de Ayacucho de la Provincia de Huamanga del distrito de Ayacucho no determinan su Estado de Costo de Producción, consecuentemente desconocen la identificación de los elementos de costos, técnicas de producción, control óptimo de los insumos directos e indirectos, definición de las fases de producción, requerimiento de calórico diario por persona, instrumento base para la formulación de Estados Financieros, por ende la administración es empírica sin fuentes de información confiables, precisos para la toma de sus decisiones con fines empresariales.

Las raciones alimenticias son preparados sin una combinación técnicas de la materia prima, en completo desequilibrio nutricional por tanto es de mala calidad que no garantiza la cobertura de la demanda de energías al cliente vale indicar siendo Costo-Beneficio desfavorable hacia el consumidor.

Los servicios de alimentación carecen de una categorización técnica acorde a la calidad de los factores de producción que emplean en la preparación de las raciones ya que operan en Módulo Físico improvisado sin instalaciones mínimas básicas todo ello obedece al desinterés de los profesionales e instituciones que no regulan el manejo técnico a fin de garantizar la calidad y salubridad en la alimentación.

La competencia en este giro es compleja por que no se tiene segmentado el mercado sólo se ha saturado por una necesidad de subsistencia, sin un proyecto de velar por la calidad de las raciones que ofertan con actividades doméstica sin criterio empresarial.

Los servicios de alimentación no cuentan con manual de organización y funciones por tanto las responsabilidades del personal no son definidas por etapas de producción generándose duplicidad de esfuerzos, fuga de insumos, costos indebidos a la empresa.

La preparación de las raciones es a base de la materia prima de mala calidad (barata) condimentados con aditivos artificiales como: ají-no-moto, Caldo maggy, doña gusta, bicarbonato y otro; que confunde al paladar del consumidor en apreciar la calidad de materia prima y los condimentos naturales en una ración final determinada.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **Problema Principal**

¿Por qué los servicios de alimentación en el distrito de Ayacucho no determinan su estado de costo de producción?

### **Problema Secundario.**

- ¿A qué obedece la administración empírica y deficiente de los servicios de alimentación en el distrito de Ayacucho?
- ¿Cuál es la calidad de las raciones alimenticias que brindan los empresarios?
- ¿Cuál es la competencia en los servicios de alimentación?
- ¿Es conveniente que los servicios de alimentación cuenten con un manual de organización y funciones para minimizar sus costos?

## **JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

A partir del presente trabajo de investigación los servicios de alimentación contarán con un modelo técnico de costeo de las raciones, soporte de la determinación de costos y formulación de los estados financieros, para tomar decisiones confiables y sostener la rentabilidad en sus empresas.

Servirá de instrumento guía a los trabajadores y propietarios de los establecimientos de alimentación permitiendo facilidades en identificar los elementos de costos y control de los mismos en cada etapa de producción.

Concluido el trabajo los interesados en esta línea de negocios podrán acceder a un conocimiento técnico de conducción empresarial orientado a la rentabilidad económica y social.

Esta investigación se presentará a las instituciones involucradas instrumento guía estratégica de clasificación de los establecimientos de servicios de alimentación.

Este estudio persigue informar a la población Ayacuchana la importancia de la alimentación desde un concepto amplio profesional y no de una concepción empírica de la sociedad corriente que entiende a la alimentación como el sinónimo de saciar el hambre. A demás, permitirá identificar la calidad de materia prima empleados para una determinada ración y evitar el consumo de los condimentos artificiales que tienen efectos nocivos en la salud, éstos ocasionan enfermedades como el cáncer. El propósito del presente es mejorar la calidad de alimentación saludable a precio justo.

El Modelo de Costeo (propuesto), permite metódicamente asignar la materia prima; garantizar el balance de los nutrientes; imputar otros factores de producción a cada ración alimenticia y poder formular el Estado de Costo de Producción para fijar sus precios técnicos.

## **OBJETIVOS.**

### **General.**

- Diseñar un modelo de costos de producción para los servicios de alimentación.

### **Específicos:**

1. Determinar el estado de Costo de Producción de las raciones alimenticias, consecuentemente los Estados Financieros de las empresas como instrumento básico de la toma de decisiones.
2. Mejorar la calidad de las raciones alimenticias a partir de costos.
3. Conocer la competencia en los servicios de alimentación.
4. Formular el manual de Organización y Funciones desde la óptica de costos.
5. Sensibilizar a la población sobre la importancia de la alimentación en el trabajo, el desarrollo y salud de las personas.

## **HIPOTESIS.**

### **General.**

Los servicios de alimentación en el distrito de Ayacucho carecen de un modelo de costos debido a ello no determinan su estado de costo de producción.

### **Específicos**

- La administración de los servicios de alimentación son empíricos sin fuentes técnicas, consecuentemente las decisiones son deficientes y domésticas.
- Las raciones alimenticias en el distrito de Ayacucho son de baja calidad, debido a que hay una mala combinación de la materia prima (alimentos) que no garantiza la cobertura del requerimiento de calórico diario por persona.
- La competencia en los servicios de alimentación es compleja por que no se tiene clasificado y segmentado los clientes.
- Es conveniente que los restaurantes cuenten con el manual de organización y funciones, por que con ello se definen las responsabilidades de los trabajadores; por tanto se evita la duplicidad de esfuerzos, fuga de insumos y costos indebidos a la empresa.

**VARIABLES:**

**1.- Independientes.**

- Modelo de costos.
- Requerimiento calórico de la persona.
- Clasificación de los servicios de alimentación.
- Manual de organización y funciones.

**Indicadores:**

- Materia prima
- Mano de obra
- Costos indirectos de producción.

**2.- Dependientes.**

- Estado de costo producción.
- Estados Financieros
- Calidad.
- Competencia.
- Decisión.

**Indicadores:**

- Costo/ Ración
- Utilidad
- Fuga de insumos.

## DISEÑO MUESTRAL

### Población.

Todos los restaurantes que expenden comida en el distrito de Ayacucho.

### Marco Muestral.

Listado de restaurantes del distrito de Ayacucho.

### Muestra.

Se determinó con un error del 0.05 y con un nivel de confianza al 95%

$$m = \frac{N Z^2 p q}{d^2 (N-1) + (Z)^2 p q}$$

$$m = \frac{100(1.96)^2 (1/2)(1/2)}{(0.05)^2 (99) + (1.96)^2 (1/2)(1/2)}$$

$$m = \frac{100(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 (99) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$m = 80 \text{ Restaurantes.}$$

### Donde:

- N = Número de Población.
- m = Número de Muestra.
- Z = Nivel de confianza.
- pq = Proporción Maximizada. (1/2. 1/2.)
- d = Error (0.05)

### Selección de la muestra

Para la selección de la muestra se ha utilizado el método sistemático de selección y distribución, el cual se realiza conociendo el marco muestral, seleccionando de manera aleatoria.

- 1.- Determinación un intervalo I.  
 $I = N/n = 100/80 = 1.25$
- 2.- Luego se procede a una selección aleatoria del primer restaurante, y señalarlo K.
- 3.- Después sumamos  $K + 1I$ ,  $K + 2I$ ,  $K + 3I$ ,.....sucesivamente hasta completar la muestra.

### **Análisis estadística**

Se aplicó estadística descriptiva ya que es un estudio cualitativo procesa la información en el Software estadístico Spss, de donde se forma cuadros y gráficos que nos ayudó para el análisis y consistencia de la información.

### **MÉTODOS Y TÉCNICAS**

**Método lógico.**- La formulación del problema, los objetivos, las hipótesis y todo el enunciado del presente trabajo de investigación sigue un orden lógico.

#### **Método normativo.**

El desarrollo del trabajo contiene base teórico normativo y legal como la interpretación análisis de las normas contables actuales, legislación laboral de la actividad privada, el código tributario, la Ley general de sociedades y otras normas conexas y referentes al presente trabajo de investigación.

#### **Método descriptivo.**

La descripción casuística de las evidencias de la muestra objetiva, la experiencia en la línea de los servicios de alimentación se maneja a partir de fichas descriptivas los indicios y ocurrencia en cada empresa en estudio.

La caracterización de las empresas su organización y la aplicabilidad de la contabilidad de costos se ha tenido que sistematizar manejando fichas de trabajo descriptivos.

#### **Método inductivo.**

Facilitó llegar a conclusiones generales partiendo de las pruebas particulares propias de los servicios de alimentación.

**Método deductivo.**

Nos permitió entender analizar y orientar enunciados generales a particulares; es decir que del problema general se va desentrañando en partes o elementos específicos.

**Método analítico**

Se ha empleado conjunto de pruebas y comparaciones de los datos con el uso del raciocinio y el juicio analítico en el proceso de investigación para demostrar el objeto pretendido.

**Método documental.**

Los documentos fuentes, informaciones literales, técnicas, jurídicas, políticas son soporte teórico del trabajo.

**Método heurístico.**

Proceso metodológico del conocimiento contable.

**Método bibliográfico.**

Obtención y recopilación de doctrinas y teorías.

**Observación.**

Percepción directa de las realidades de las actividades generales y específicos de las pequeñas empresas de alimentos en el ámbito de estudio.

**Encuesta.**

Se ha formulado los cuestionarios orientados a la consecución del fin de investigación, que fueron absueltos por los propietarios de los restaurantes del distrito de Ayacucho y consumidores en general.

**Muestreo.**

Seleccionar muestra que sean representativas de los restaurantes del distrito de Ayacucho.

**Entrevista.**

Promover una reunión con los propietarios de los restaurantes y gastrónomos.

## CAPITULO I

### **SOPORTE TEÓRICO DE COSTO DE LAS RACIONES ALIMENTICIAS.**

#### **1.1.- Generalidades.**

La organización física y química de la materia viva depende esencialmente de los elementos constituyentes, sustancias orgánicas e inorgánicas, expensas de las cuales se mantiene el equilibrio celular, no obstante la inestabilidad que caracteriza a los procesos metabólicos celulares, a pesar del aspecto incesantemente cambiante y mutable, por de más característico de los fenómenos vitales, se simula una asombrosa estabilidad constitutiva de la materia viva. El equilibrio celular es el resultado de una armonía del proceso físicos, químicos y fisiológicos procesos que dependen en última instancia, de causas intrínsecas (celulares) y extrínsecas (medio interno).

Causas intrínsecas, se refiere a la metabólica, que incluye procesos de mayor o menor intensidad según el tipo de células y las funciones que son propias, pero en definitiva, empleados para liberar energía (Reacciones exotérmicas) y para sintetizar material orgánico (reacciones endotérmicas).

La causa íntima de estas reacciones que se desarrollan en vivo con extraordinaria facilidad, depende de los fermentos o enzimas que desempeñan el papel de catalizadores y se encuentra presentes en todos los organismos vivos, de no ser así, no podría explicarse cómo el organismo puede efectuar las más variadas y complicadas reacciones a una temperatura de 37°C

## 1. 2.- Definición de los alimentos o insumos (materia prima)

Es toda sustancia o producto que presenta en su composición química, proteínas, hidratos de carbono, grasas que después de haber sido digeridas, suministran sustancias que integran el organismo: aminoácidos, glucógeno, ácidos grasos, y glicerol; y son absorbidos directamente, son sustancias químicas indispensables para la salud y actividad del organismo. El ser humano necesita energía para realizar sus funciones vitales y actividades diarias como: correr, estudiar, jugar, pensar, trabajar, etc. Esta energía la obtiene a través de los alimentos. Gracias a las reacciones mecánicas y químicas que ocurre en el sistema digestivo, los alimentos ingeridos son transformados en energía y proporcionan nutrientes al cuerpo.

## 1.3.- Clasificación de los alimentos.

### a) .- Por su origen:

- 1.- **Animal:** pollo, carne, huevos, queso, etc.
- 2.- **Vegetal:** Apio, brócoli, manzana, lechuga, durazno, etc.
- 3.- **Mineral:** agua y sal.

### b) .- Por su función.

#### b. 1.- Alimentos energéticos.

Proporcionan energía al organismo. Son los carbohidratos y las grasas.

#### a).- Carbohidratos.

- Cereales : Avena, trigo, maíz, arroz, etc.
- Harinas : Fideos, galletas, pan, etc.
- Tubérculos : Papa, yuca, oca, etc.
- Azúcares : Miel, mermelada, etc.

#### b.- Grasa.

- Vegetal : Margarina, aceite, maní, palta, etc.
- Animal : Manteca, mantequilla.

### **b. 2.- Alimentos Constructores o formadores.**

Forman y reparan los organismos, los tejidos, los huesos, los dientes, la piel y el cabello. Son las proteínas:

- Huevos : Gallina, pato, etc.
- Carnes rojas : Vacuno, Cerdo, Cordero, etc.
- Carnes blancas: Pollo, Pescado, Pavo, etc.
- Lácteos : Leche, Queso, Yogurt.
- Leguminosas : Frijol, Lentejas.

### **b. 3.- Alimentos protectores o reguladores.**

Regulan las funciones vitales y protegen al organismo de enfermedades. Son los minerales y las vitaminas.

- Sales minerales : Agua, Calcio, Fósforo, Hierro, Yodo, Magnesio, Sodio.
- Vitaminas : A, B, C, D, E.
- Frutas : Papaya, Manzana, Naranja.
- Verdura : Zanahoria, Brócoli, Espinaca.

**Vitaminas.-** Son compuestos orgánicos, esenciales para ayudar al crecimiento, desarrollo y normal funcionamiento del organismo, favorecen la visión, participan en la formación y conservación de la piel, previenen algunas infecciones, ayudan a la formación de huesos y dientes, evitan las hemorragias y la fatiga muscular y mental. Se clasifican en dos:

- a.- Vitaminas liposolubles.-** se encuentran generalmente asociados a los alimentos grasos (mantequilla, aceites vegetales, crema) y son solubles en grasa este grupo comprenden cuatro vitaminas A, D, E, K.
- b.- Vitaminas Hidrosolubles.-** son solubles en agua y están constituidos por la vitamina C y las del complejo B.

**Minerales.-** Imprescindibles para el ser humano, los más importantes son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, hierro, yodo, flúor, zinc, cobre, manganeso, cromo, Selenio, molibdeno, cobalto y recientemente identificadas como necesarios también para el organismo el níquel, vanadio, estaño y silicio. Indispensable porque mantienen el equilibrio hídrico, forman estructuras como hueso y dientes, intervienen en la actividad muscular y nerviosa, participan en la formación de la sangre, hacen parte de hormonas y enzimas, contribuyen al crecimiento y mantenimiento del organismo.

- Sangre : Hierro, Cobalto,
- Huesos y dientes : Calcio, Zinc, Magnesio.
- Músculos : Manganeso, fósforo, Cobre.
- Hormonas : yodo, Potasio, Sodio, Cloro.

**Fibras.-** Es considerada como un elemento esencial en la alimentación por las importantes funciones que cumple en el cuerpo; mejora el funcionamiento intestinal, previene el estreñimiento, hernias, diverticulitis y obesidad; ayuda a disminuir los niveles altos de colesterol en sangre.

La fibra se encuentra exclusivamente en alimentos de origen vegetal, leguminosos, cereales de grano entero, en el salvado (cubierta externa de los cereales), pan y galletas integrales.

**Agua.-** Es un elemento indispensable para todos los seres vivos. El hombre puede sobrevivir semanas sin alimento pero sólo algunos días sin agua; es necesaria porque: interviene en la regulación de la temperatura corporal, transporta las sustancias nutritivas, componente de la sangre y en general del organismo, ayuda a eliminar las sustancias de desecho por los riñones, piel, pulmones e intestino; hidrata la piel, ayuda a combatir el estreñimiento.

Todas estas sustancias nutritivas que el organismo necesita pueden obtenerse con una alimentación variada y equilibrada, la mejor garantía para mantenerse saludable.

### **Condimentos Naturales:**

**a.- Hierbas y especias.-** Son sustancias que sirven para sazonar y aromatizar numerosos platos. Sin duda son el alma de la cocina. Existen gran cantidad, las más utilizadas son:

- **Ajonjolí o Sésamo.-**Sus semillas son muy apreciadas y se añaden al pan, galletas y pasteles.  
Se preparan también dulces, tostado se recomienda rociarlo al pescado pollo y pato.
- **Anís.-** Posee un sabor característico por el cual se utiliza en la elaboración de panes, pasteles, galletas, licores y como aderezo de salsas.
- **Albahaca.-** Se recomienda para las recetas preparadas a base de tomate y en variedad de salsas.
- **Canela (en polvo o astilla):** de gran aroma se utiliza en postres, dulces, panes, frutas en almíbar, tortas, bebidas calientes y en estofado de res y cerdo.
- **Cebollina.-** Sus hojas se utilizan picadas para ensalada, sopas, pastas y sándwiches de huevo y atún. Su sabor es suave.

- **Cilantro o culantro.**- Muy usado en la cocina con gran variedad de sopas y caldos, picado sobre verduras, como aderezo de salsa constituye la base los curries.
- **Comino.**- Utilizado también en la composición de los curries. Es usado como aromatizante de carnes, aves, pan, guisos y embutidos.
- **Clavo.**- Fragancia fuerte, recomendado en la elaboración de dulces, tortas, pasteles, recetas con manzana, compota; también en el jamón y el cerdo.
- **Eneldo.**- Sus hojas se emplean como aderezo de salsas, para adobos, con gran variedad de verduras, para realzar el sabor de carnes, aves, pescados y en conservas con vinagre.
- **Estragón.**- Es un gran aromatizante de vinagres y recomendado en las preparaciones de res, pollo, pescado y langostinos.
- **Hinojo.**- Su aroma se utiliza para condimentar salchichas, carnes, como aderezo de salsas en la elaboración de pasteles y galletas.
- **Laurel.**- Ingrediente de bouquet garni. Se recomienda en la preparación de paté y en innumerables recetas de carne, pollo, pescado y mariscos.
- **Menta.**- Es aquel que da buen sabor a la mayoría de los vegetales, se utiliza en los asados y guisados especialmente de cordero, en las macedonias de frutas y en algunos postres.
- **Mostaza.**- Se usa como condimento para variedad de salsas, para untar en sándwiches con huevos, plátano con queso, para asado de res, cerdo, en salchichas y en recetas de pollo y pescado.

- **Nuez moscada.-** Se utiliza muy frecuentemente como aderezo para salsas dulces y algunas saladas. Además en flanes de leche, natillas, pasteles, postres de manzana, galletas y bizcochos
- **Orégano.-** Es el condimento característico de los platos italianos. Gran aromatizante de las sopas de tomate y minestrón y realza el sabor de algunos vegetales como la berenjena, champiñones, tomate y col.
- **Perejil.-** Otro elemento indispensable de bouquet garni. Es complemento de muchas salsas y utilizado finamente picado en muchas preparaciones de carnes, aves, pescados, quesos, sopas, verduras y pastas.
- **Pimienta.-** Es la especia más usada, se añade generalmente en forma paralela con sal en gran variedad de plato.
- **Pimiento, chile o chili.-** Se utiliza en la cocina mexicana, en platos a base de arroz, guisos, aves, carnes, pescados y algunas sopas.
- **Pimentón rojo o Páprika.-** Se emplea en la cocina húngara en estofados, pollo, en ensaladas y como aderezo de salsas.
- **Romero.-** Es el aroma fuerte por lo tanto se debe utilizar moderadamente en la cocina, la preparación de estofados y asados especialmente de cordero. También se usa en la preparación de vinagres y platos aderezados con vino y /o ajo.
- **Tomillo.-** Hace parte de bouquet garni, se usa en todas las preparaciones de las carnes, aves, pescados y como aderezo de algunas salsas.

- **Vainilla.**- Su semilla perfumada sirve para aromatizar salsas, pasteles, helados, postres y dulces.

#### **1.4.- Definición de la Nutrición.**

Las sustancias químicas contenidas en los alimentos son los **nutrientes**.

Los alimentos contienen los siguientes nutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

De acuerdo con los procesos que se cumplen en las células, en el organismo la alimentación no es una función, si no la resultante del conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tiene por objeto mantener la integridad normal de la materia y asegurar la vida. Comprende tres tiempos:

- a.- La alimentación** o aporte de materia, que comprende desde el momento en que se elige un alimento hasta que este se absorbe por las vellosidades intestinales.
- b.- El metabolismo** o recambio de materia y energía, que comienza a partir del momento en que los nutrimentos han sido absorbidos hasta el momento en que el organismo los utiliza como fuente de energía, para construir materiales constitutivos de las células o para depositarlo en calidad de reserva.
- c.- La excreción**, que comprende la eliminación al exterior de parte de lo utilizado y de no utilizado. Esta eliminación se efectúa por el tubo digestivo, los riñones, la piel y los pulmones.

### **1.5.- Procesos de Alimentación.**

#### **A.- De utilización:**

- ◇ **Procesos formativos**, síntesis o anabolismo (crecimiento reparación de tejidos - formación de reservas – reposición de reservas).
- ◇ **Procesos energéticos**, análisis o catabolismo (liberación de energía y trabajo)

#### **B.- De regulación:**

- ◇ Mantenimiento de la homeostasis (concentración de hidrogeniones, concentración de osmótica, hidratación, isotermia)
- ◇ Formación y eliminación de los productos finales de metabolismo.

### **1.6.- Finalidad de alimentación.**

Es el aporte de nutrimentos para los procesos de crecimiento, mantenimiento, reparación de las pérdidas sufridas y la reposición de las reservas movilizadas.

Regula la homeostática del medio interno expresados por las constantes físico-químicas, de concentración y de hidratación.

La estructura del organismo depende de la alimentación, de la forma en que son utilizados los nutrimentos y de los factores que eventualmente pueden modificar dicha utilización; el estado del organismo, condiciones ambientales, naturaleza de trabajo, factores de orden hereditario, así como los hábitos alimentarios del individuo.

### **1.7.- Régimen de Alimentación.**

Cada individuo tiene exigencias alimenticias distintas, según la característica biológica de su organismo.

La alimentación debe ajustarse a ciertas reglas necesarias para el régimen de alimentación "Correcto" es decir aquel que se ajusta a las reglas preestablecidas, constantes y aplicables en todos los casos y en todas las edades ya se trate de sanos como de enfermos.

El organismo requiere para su normal crecimiento, desarrollo y mantenimiento, una cantidad adecuada de nutrientes. La finalidad general de la alimentación consiste en "Nutrimos", lo que se consigue mediante aporte de alimentos, nutrimentos y de sustancias reguladoras de la nutrición.

Todos los efectos producidos en el organismo por la nutrición puede ser medidos y analizados tanto desde el punto de vista de la química interna como a través de la vida del individuo, sucediendo en ciertas ocasiones que una pequeña modificación del proceso de nutrición, revelada por el análisis químico, puede llegar a tener profundos efectos sobre los procesos vitales, a corto y largo plazo.

La alimentación comprende una fase cuantitativa y otra cualitativa, sobre las cuales se centran todos los procesos reguladores del organismo y del medio interno.

### **1.7.1.-Leyes fundamentales de la alimentación.**

La alimentación debe cumplir ciertas exigencias, entre las que se cuentan en equilibrio y la adecuación.

Todos los componentes de la alimentación, cuantitativa y cualitativamente considerados están subordinadas a reglas o normas que en parte fueron establecidas como leyes:

#### **I.- Primera Ley.**

La cantidad de alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias energéticas del organismo y mantener en equilibrio el balance, esta ley encierra dos conceptos:

**1.- Uno de ellos es el referente al requerimiento energético.**- El organismo necesita una cantidad de energía suficiente para cumplir con su trabajo y mantener al organismo a una temperatura casi constante.

Si los alimentos no aportan energía potencial suficiente, el organismo movilizará materiales de reserva produciéndose un balance negativo de energía (Ingreso menor que el egreso) condición que lleva al adelgazamiento.

El régimen que cumple con esta ley se denomina: **Suficiencia.**

**2.- El balance de las sustancias,** con función no puramente energética sino plástica, es decir nutrimentos que mantienen la normal composición y estructura de los tejidos: Proteínas, minerales y vitaminas.

El balance entre los nutrimentos que ingresan y llegan a formar parte del organismo y los que una vez utilizados durante el proceso del metabolismo, son eliminados, puede ser: **positivo** cuando lo que se elimina es menor de lo que se ha ingerido, y **negativo** cuando lo que se elimina es mayor de lo que se ingiere. **El balance es normal** cuando permite el mantenimiento de la salud: Positivo en el niño que constituye tejidos para su crecimiento y desarrollo y en equilibrio en el adulto que debe mantener constante la estructura fisicoquímica de su organismo.

## **II.- Segunda Ley.**

El régimen de alimentación **debe ser completo** en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran. Estas leyes expresa conceptos claros y distintos.

No debemos olvidar que el ser vivo forma un organismo y una individualidad, que el cuerpo es uno solo constituido por una cantidad de órganos y su vida una sola función.

El régimen alimentario debe ser completo, no puede omitir ningún nutrimento, ya que falta de alguno de ellos en la ración produce efectos nocivos sobre el organismo. Por ello no puede prescribirse un régimen unilateral, de frutas, de leche, de vegetales, etc. Por cuanto estos regímenes no proveen todos los nutrimentos indispensables.

Cuando una alimentación no suministra uno o más nutrimentos necesarios en cantidades por debajo del mínimo aconsejado se denominan régimen carente.

El régimen completo incluye implícitamente el concepto de cantidad y del mínimo de nutrimentos que debe ingerirse diariamente de acuerdo con las cantidades recomendadas para cada una de ellos.

El organismo dispone de mecanismos de defensa contra la falta o reducción temporaria del ingreso de alguno de los nutrimentos. El mecanismo activo está constituido por las reservas naturales que posee en relación para cada uno de los nutrimentos. Cada organismo contiene una cantidad determinada de reservas como proteínas en los músculos y el hígado; de hidratos de carbono en forma de glucógeno en el hígado y en los músculos; y de grasas en el tejido adiposo, a demás de la reserva de hierro calcio, etc.

Estas reservas son movilizadas hasta su agotamiento en caso de carencias de uno o más nutrimentos. La capacidad de síntesis es otro de los mecanismos de defensa: partiendo de cuerpos simples, se forman otros más complejos. El hombre puede sintetizar muchos aminoácidos pero no todos, razón por la cual los alimentos carne, leche y huevos que contiene todos los aminoácidos preservan de posibles carencias y son denominados "alimentos protectores"

### **III.- Tercera Ley**

Las cantidades de los nutrimentos de los alimentos deben guardar una relación para garantizar que el organismo utilice convenientemente sin provocar alteraciones.

#### **IV.- Cuarta Ley.**

En la formulación de una determinada ración se debe tener en cuenta la finalidad de la alimentación en cantidad y calidad.

- En el individuo sano, conservar la salud (preventiva).
- En el enfermo, curar la enfermedad y recuperar la salud.
- En el niño, asegurar el crecimiento y desarrollo.

Adecuarse a los hábitos alimentarios, dependiendo de la situación económico-social del individuo.

Las cuatro leyes son conexas y concordantes de modo que el incumplimiento de una de ellas lleva el incumplimiento de las demás.

#### **Resumen de las cuatro leyes:**

1. La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.
2. La alimentación cumple una acción preventiva.
3. Evita la obesidad, controlando el valor energético de la dieta a fin de mantener el peso dentro de los límites establecidos por las tablas.
4. Aumentar el consumo de alimentos hidro - carbonados complejos, feculentos, y de los que son fuente natural de hidratos de carbono como leche, vegetales en general y frutas. Estos últimos tienen la ventaja de aportar azúcares y otros nutrimentos necesarios para la alimentación del individuo. El conjunto de hidratos de carbono de estas fuentes, debe proporcionar el 60% del valor energético de las raciones. Limitar el consumo del azúcar refinado al 10% de valor calórico total. Ello incluye

el azúcar agregado al café, té y bebidas en general y los alimentos procesados con elevado contenido de azúcar. Dicha cantidad la recomienda The Select comité of the United state Senate, después de haber comprobado la acción nociva que sobre el nivel del colesterol y de los triglicéridos en la sangre ejercen cantidades mayores de azucares.

5. Limitar el consumo de las grasas al 30% de valor calórico total de la ración, reduciendo el uso de la manteca y grasa de fuente animal, reemplazándolas por la grasa vegetal. Integrando raciones con las siguientes proporciones de grasas: 10% de valor calórico total con grasas saturadas, 10% con grasas mono-insaturadas y 10% con grasas poli- insaturadas, de esta manera se puede mantener la lipemia dentro de límites normales.
6. Limitar el consumo del colesterol a 300 miligramos por día. Recordamos que una yema de huevo contiene 250 MG. El agregado de un huevo diario a la ración alimenticia durante tres semanas eleva selectivamente el colesterol y las lipoproteínas de baja densidad en el 12%.
7. Alternar el consumo de carne de origen vacuno con pescado y aves de corral.
8. Limitar a 5 gramos por día el agregado de sal común en las preparaciones alimenticias. Es bien conocida la relación entre el Sodio y la hipertensión arterial.

9. Estas recomendaciones tanto cuantitativos y cualitativos se debe tener en cuenta en la inducción de la materia prima, en el proceso de producción.

### **1.8.- Necesidades nutricionales del adulto.**

El estado de nutrición del adulto depende de la alimentación, por tanto se debe tener en cuenta las bases fisiológicas de la alimentación (calorías, proteínas, grasas, alimentos protectores, alimentación de embarazadas y lactantes). Para costear las raciones alimenticias balanceadas, indicador que muestra la cuantía de nutrientes, se tiene en cuenta a la calidad de la materia prima, la cantidad de nutrientes ofrecidas y el tipo de preparación.

#### **Necesidades energéticas**

La necesidad de alimentos que suministren energía o calorías depende de los factores de edad, sexo, actividad y constitución del organismo, los cuales son los dominantes; Siendo más elevado durante el crecimiento, embarazo y lactancia.

### **1.9.- Modo de cubrir los requerimientos energéticos**

La persona humana requiere energías para realizar su actividad cotidiana y para ello debe alimentarse adecuadamente con las proteínas, grasas, carbohidratos y vitaminas.

**a.- Proteína**

Las proteínas son cuerpos de peso molecular elevado que contiene siempre nitrógeno, carbono, hidrógeno, oxígeno y azufre, están constituidas principalmente por complejo de aminoácidos enlazados entre sí y sus disoluciones presentan propiedades coloidales acentuadas. (Huevos, carne roja, carne blanca, láctea y leguminosa.)

**b.- Grasas**

Las grasas son constituyentes importantes de la dieta, por su valor calórico y sus cualidades organolépticas para la realización de la alimentación.

El organismo constantemente transforma las grasas con fines energéticos, las deposita y sintetiza. Estas funciones metabólicas se realizan a expensa de las grasas movilizadas desde los sitios de depósito. En el organismo normal existe un equilibrio fisiológico entre los ingresos y los egresos de las grasas del cual depende la cantidad depositada. (Mantequilla, aceite, maní y palta).

**c.- hidratos de carbono.**

Los hidratos de carbono proporcionan energía que el organismo necesita para mantener la temperatura corporal y realizar actividades cotidianas. (Cereales, harinas, tubérculos, azúcares, etc.)

## **CAPITULO II**

### **FACTORES DETERMINANTES EN EL ESTADO DE COSTOS DE PRODUCCIÓN.**

#### **2.1.- Factores concurrentes en la preparación de las raciones.**

Son los elementos que intervienen en la producción, tradicionalmente se distinguen tres: tierra, trabajo y capital; y en la actualidad se trata de elemento humano y elemento no humano, como mano de obra directa e indirecta, materiales directos e indirectos.

#### **A.- Materia Prima.**

Son los alimentos que componen las raciones alimenticias y son sometidas a transformaciones antes del consumo.

La materia prima es el factor importante del costo de producción, porque es el elemento básico de la ración, que sufre transformación a través del uso de la mano de obra y de los costos indirectos de producción en el proceso de productivo.

#### **A.1.- Materiales Directos.**

Son aquellos elementos que participan directamente en la producción de las raciones alimenticias y que son identificables durante la fase productiva y susceptible de ser medido; ejemplo:

Arroz, fideos, papa, trigo, yuca, maíz, frijoles, etc.

## **A.2.- Materiales Indirectos.**

Los materiales indirectos son aquellos elementos que participan indirectamente en la producción (preparación) de las raciones y que no son identificables durante el proceso de productivo; como por ejemplo: el gas, levaduras, etc.

## **B.- Mano de obra.**

Es el segundo elemento del costo de producción y se refiere al esfuerzo necesario para procesar la materia prima en raciones alimenticias. El costo de la mano de obra es aquel que se paga por emplear los recursos humanos para la preparación de determinadas raciones alimenticias; por ejemplo: el sueldo del cocinero y de ayudante, etc.

### **B.1.- Mano de Obra Directa (MOD)**

Son las retribuciones que abonan a los trabajadores de la planta (cocina) que participan directamente en la fase o proceso de producción (preparación) de las raciones alimenticias.

La mano de obra directa es la que se involucra de manera directa en la producción de un producto terminado (ración), que fácilmente puede asociarse al producto y que representa un costo de mano de obra importante en la preparación de dicha ración. Ejemplo:

El sueldo del cocinero y del ayudante de cocina.

**B.2.- Mano de Obra Indirecta (MOI)**

Son las retribuciones que se abonan a los trabajadores de la planta (cocina) que participan indirectamente en la fase productiva de la ración; Ejemplo: Remuneración del Nutricionista, Lavandería, etc.

**C.- Costos indirectos de fabricación.**

Los costos indirectos de fabricación o de producción son aquellos costos que participan en forma indirecta en el proceso de producción y no es posible su identificación con el producto terminado (ración). Ejemplo: Energía, depreciaciones, cargas sociales, alquileres, agua, mano de obra indirecta, detergentes, consumo de suministros, etc.

**C.1.- Fijos.-** Son aquellos en que los costos totales permanecen constantes dentro de un rango relevante de producción, mientras que los costos unitarios varían. Ejemplo: Alquiler de local, sueldos.

**C.2.- Variables.-** Son aquellas en que los costos totales cambian en función al volumen de raciones dentro del rango relevante, mientras los costos unitarios permanecen constantes. Ejemplo: La cantidad de materiales utilizados en la producción variará en función a la porción a producir:

**C.3.- Mixtos.-** Son aquellos costos que están conformados por variables y fijos. Ejemplo: Los servicios de agua, luz y teléfono tienen una renta básica fija independientemente al consumo mensual.

## 2.2.- Confiabilidad de costos a partir de las indicaciones gastronómicas.

Las materias primas tienen comportamientos diferentes en el proceso productivo de las raciones. Por ejemplo; las papas conceptualmente se tienen una referencia como un tubérculo, con contenido de carbohidratos y no la implicancia de cada variedad del producto en la diversidad de las raciones.

A continuación se tiene un cuadro técnico importante de la variedad de alimentos que garantiza la calidad en los costos de las raciones alimenticias desde el punto de vista experimental.

### MATERIALES DIRECTOS.

#### Recomendación:

#### A.- Papa:

Blanca	: Cau cau, Picantes (Puca.....) y guisos
Mariva	: Frituras y Guisos
Canchan	: Exclusivo para frituras
Huayro	: Exclusivo para sancochar
Amarilla	: Exclusivo para sancochar.

#### B.- Camote:

Morado	: Recomendable para el cebiche
Amarilla	: Doradas y frituras asadas

#### C.- Mashua:

Blanca	: Para sopa.
Amarilla	: Consumo en dulces.
Morada	: Asada o sancochada.

**D.- Oca:**

- Blanca : Para sopas en su estado fresco y sólido.  
 Amarilla : Consumo en dulces.  
 Morada : Asado o sancochado.

**E.- Arroz:**

- Costeño : Multiuso muy seco, consumir dentro una hora.  
 Superior : Multiuso mantiene la humedad, para platos criollos  
 Cholo : Multiuso mantiene la humedad, para platos criollos  
 Amazonas : Multiuso mantiene la humedad, para platos criollos  
 Morocho : Multiuso mantiene la humedad; para platos criollos  
 Chino : Exclusivo para raciones chinas (chifa).

**F.- Tallarines:**

- Don Victorio : Tallarín con pollo, saltado, huancaína.  
 Molitalia : Exclusivo para sopas  
 Nicolini : Exclusivo para Saltado  
 Cogornos : Exclusiva para sopas.  
 Marco polo : Exclusiva para sopas.

**G.- Trigo:**

- Común : Exclusivo para sopa serrana y guisos.  
 Ollanta : Consumo de animales  
 Gavilán : Consumo de animales  
 Cebada : Para sopa arequipeña y guisos.

**H.- Maíz:**

- Almidón : Para Mondongo  
 Morocho : Mote, Exclusivo para despachar con el adobo.  
 Ploma : Para cancha salada, se acompaña al cebiche.  
 Morada : Chicha morada y dulces.

**I.- Carnes:****I.1.- Res**

Lomo fino	: Exclusivo para lomo saltado, es muy suave
Parte tapa	: Exclusivo para bistec, es suave
Cabeza de lomo	: Recomendable para guisos
Costilla	: Costillar
Paletas	: Guisos y sopas
Panza	: Caucau, mondonguito y rebosada
Páncreas	: Tiene alto contenido de hierro eleva el apetito
Hígado	: Frituras y picantes
Intestinos	: A la parrilla
Pata	: Caldo, picante y gelatina
Cabeza	: Exclusiva para caldos.
Pecho	: Caldo (alto contenido de grasa líquida)

**I.2.- Cordero:**

Carne	: Caldos y guisos
Hígado	: Recomendable para frituras.
Bofe	: Exclusivo para chanfainita.

**I.3.- Porcino:**

Lechón	: Exclusivo para lechón a la olla, al horno y chuletas
Chancho	: Exclusivo para chicharrones.
Pollo	: Peso aproximado (2.00 a 2.75), (Guisos-frituras)
Gallinas	: Exclusivas para caldos.

**I.4.- Pato** : Exclusivo para seco, arroz con pato y aguadito.

**I.5.- Cuy** : Beneficiar de preferencia Tierna (picantes y frituras)

### **I.6.-Pescados y Mariscos:**

Toyo	: Frituras a la plancha, apanado cebiche y Chicharrón
Vela	: Chicharrón, Cebiche.
Cojinova	: Chicharrón y cebiche
Perico	: Apanado, Chicharrón, Frituras y Chilcano
Jurel	: Espacial para Chilcano
Calamar	: Exclusivo para chicharrón
Camarón	: Chupes y Chicharrón
Choro	: Exclusivo para sopas
Pota	: Chicharrón, Cebiche, Rebosada
Cangrejo	: Exclusivo para Chupes.

### **2.3.- Fluctuación de costos de materia prima en el mercado.**

Es evidente la diferencia de costos de materia prima de una variedad a otra; de una clase a otra (clasificación sanitaria), entonces requiere un análisis primario del costos en el mercado, sin perder la política de producción de mantener o mejorar la calidad cubriendo la demanda energética del consumidor y maximizando los recursos naturales.

El comportamiento de costos en el mercado es aprovechado ventajosamente por algunos servicios de alimentación, pero de mala intención por otros, que palian con los condimentos artificiales los alimentos aptos para el consumo de animales, principalmente los cárnicos. Hay que tener siempre presente no cualquier variedad de alimentos reporta las mismas calorías. Ejemplo: Un Kilo de carne de primera y un Kilo de Carne de tercera no son homogéneos en el contenido de calórico, a pesar de una buena combinación y agradable en aderezo.

### CUADRO COMPARATIVO DE COSTOS DE MATERIA PRIMA.

**Análisis:**

<b>Res:</b>	<b>Costo</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Lomo Fino Pura	12.00	X				
Tapa Pura	8.00	33.33	x			
Paleta	6.00	50.00	25.00	x		
Costilla	5.00	58.33	37.50	16.67		
<b>Cordero:</b>						
Primera	7.00	X				
Segunda	6.00	14.29	x			
Tercera	4.00	42.86	33.33			
<b>Cerdo:</b>						
Primera	7.50	X				
Segunda	6.00	20.00	x			
Tercera	5.00	33.33	16.67			
<b>Pollo:</b>						
Pecho especial	10.00	X				
Pecho Limpio	6.50	35.00	x			
Piernas y entrepiernas	6.50	35.00	0.00	x		
Alas	5.00	50.00	23.08	23.08		

<b>Papas:</b>	<b>Costo</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Huayco	1.00	X				
Amarilla	1.00	0.00	x			
Peruanita	0.60	40.00	40.00	x		
Canchán	0.50	50.00	50.00	16.67	x	
Mariva	0.40	60.00	60.00	33.33	60.00	X
Blanca	0.30	70.00	70.00	50.00	40.00	75.00

<b>Arroz:</b>	<b>Costo</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Costeño	2.50	X				
Superior	2.00	20.00	x			
Cholo	1.80	28.00	10.00	x		
Amazonas	1.50	40.00	25.00	16.67	x	
Chino	1.50	40.00	25.00	16.67	40.00	X
Morocho	1.50	40.00	25.00	16.67	0.00	100.00

<b>Aceite:</b>	<b>Costo</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Vegetal ( Primor )	5.00	x				
Vegetal ( Capri )	4.50	10.00	x			
Vegetal ( Sol )	4.00	20.00	11.11	x		
Compuesto ( Otros )	3.00	40.00	33.33	25.00	x	

A partir de un análisis primario de costos pareciera que es suficiente conocer el precio en el mercado de los alimentos para costear las raciones alimenticias.

Como se observa en el cuadro los costos (Precio de Mercado) varían de una clase a otra. Si el empresario produce la ración alimenticia con otra clase de materia prima haciendo esta sea el sustituto, con la intención de minimizar los costos, pero no esta ofreciendo igual cantidad de calorías que el consumidor requiere, porque el contenido energético de una a otra es totalmente diferente y el consumidor común y corriente al no apreciar la calidad de materia prima en las raciones alimenticias, esta perdiendo energías que demanda su organismo; además que el **costo / beneficio** es negativo.

#### **2.4.- Incidencia de las técnicas de producción en el costo de las raciones alimenticias.**

Las técnicas de producción eficiente y eficaz; la mano de obra en el proceso de producción, que inciden directa e indirectamente a los costos y la calidad de las raciones alimenticias.

##### **a.- Aplicable por el ayudante**

El ayudante es la persona responsable de llevar adelante la primera fase del proceso productivo, que consiste en selección, lavado, pelado y picado de los insumos (Materia Prima). Las verduras deberán lavar con abundante agua en un recipiente antes de pelar y picar con la indicación básica de la manipulación de los alimentos evitando desperdicios que es un costo indebido.

Al pelar las papas se coge ligeramente paralela el pela papas con los lados del tubérculo sacando finamente la cáscara sin coger la pulpa para no ocasionar pérdidas.

Los cortes o picado de los tubérculos verduras deben tener forma uniforme para que la cocción y frituras también lo sean.

Las menestras se remojan con un día de anticipación para quitar el amargor, fácil cocción y ganar ventaja en tiempo y control del combustible.

El ayudante, además, cumple la función de decoración de la preparación al momento de despachar, es una estrategia artística en la buena presentación de las raciones evitando así las devoluciones que repercuten en las ventas, peor aún en horas punta.

Las carnes especialmente para bistec, de pollo o de res tienen un tratamiento especial, la parte de pecho en caso de pollo y parte tapa de res se limpia posteriormente se somete a una ligera congelación para facilitar los cortes en filetes para luego aderezar listo para que el cocinero prosiga la cocción.

Los mariscos naturalmente requieren una higiene importante:

- Los cangrejos se lavan con escobilla para quitar las arenas que se impregnan en su caparazón.
- La pota antes de preparar cualquier ración se lava y sancocha con sal y apio.
- El calamar tiene un especial tratamiento porque se requiere voltear y quitar el cartílago que es su intestino.

- Los pescados blancos después de pelar y limpiar necesita un ligero congelamiento para luego filetear uniformemente.

#### **b.- Aplicable por el cocinero**

El cocinero es la persona más experimentada con edad mínimo 30 años que a rotado por las demás áreas quién lleva adelante la segunda fase de la producción; Adereza y somete a tiempo los insumos preparados por el ayudante a la olla o al sartén. Se encarga **garantizar** la calidad de las raciones y la aprobación en la degustación.

El Cocinero o Gastrónomo es el responsable en el manejo técnico de las ollas Sartenes, administra el tiempo de cocción de los alimentos por ejemplo: el uso de la sartén para la preparación del arroz chaufa, puede ocasionar pérdidas al pegarse los ingredientes al sartén, la ración lógicamente resulta mal, hay devolución por parte del cliente, existiendo además consumo indebido del combustible, pérdida de tiempo al preparar nueva ración con las técnicas apropiadas, repercute a demás en la atención del siguiente pedido. Cruzadamente las acciones se relacionan y un error mínimo puede generar incremento de costo.

Supongamos por confusión o por desconocimiento en una sartén de mariscos se prepara 10 raciones criollos de S/ 5.00 definitivamente estas raciones serán devueltas, aún peor si uno de los clientes es alérgico a los mariscos afecta a su salud por ende es la etapa más delicada de mucha concentración de lo contrario aumentan costos y disminuye rentabilidad.

Antes de sancochar las menestras el cocinero necesariamente tiene que dar un hervor y lavar con abundante agua para quitar el amargor, es obvio a la falta de esta técnica las raciones resulta amargo y tácitamente se incrementan las pérdidas, no será de agrado al cliente.

Asumiendo la carne parte tapa se sancochó para el asado en una olla a presión sucede:

- La carne se deshace en un tiempo inferior al asado (hay una pérdida)
- La tapa se contrae al doble que el asado (el rendimiento es 50% menos).

### **c.- Aplicable por la lavandería**

Los cubiertos usados es recomendable manejar los procesos siguientes:

- Clasificar los utensilios platos (Soperas, Tendidos, Entradas, Bases, Caldera), Tazas, Vasos para jugos, Vasos para gaseosas, Vasos para vinos etc.
- Retirar los desperdicios con cuidado al tacho de depósito de desperdicios.
- Pasar con agua sin detergente todos los cubiertos.
- Pasar con detergente (Ayudín, Sapolio, Ace, Pulitón) con Scotch Brey
- Enjuague con abundante agua.
- Las ollas, sartenes y demás utensilios de cocina necesariamente se calientan para facilitar y disminuir el uso de excesos en el uso de detergentes.

- Los cubiertos se hierven a más de 100 C° para esterilizar de cualquier contagio de enfermedad entre el cliente y los trabajadores.
- Los secadores mandiles, uniformes de los trabajadores requiere dar un hervor para descomponer la grasa que se impregna en el trabajo del día para luego remojar por un tiempo de 30 minutos para su refriego y enjuague de lo contrario demanda mas costos.

Los artefactos electro domésticos, muebles, utensilios, en general el sub- Sistema de producción requiere higiene y orden continuo para evitar cualquier contaminación cruzada.

#### **d.- Aplicable por la limpieza**

La limpieza no sólo es del piso, cocina, comedor y servicio higiénico; sino del techo, paredes, ventanas, puertas, macetas, barandas, cuadros decorativos y otros que integra la estructura con la que se garantiza la limpieza e higiene.

Manejar un juego para sala y un juego para la cocina los utensilios de limpieza como: Recogedores, escobas, trapeadores, detergentes y desinfectantes para maximizar tiempo y costo en la limpieza.

Los utensilios requieren ser lavados y secados para la tarea siguiente de lo contrario se convierte en un foco de contaminación cruzada.

La sala, mezanine previamente como el primer paso se barre luego se pasa con el trapeador sin detergente, luego con detergente en seguida secar regularmente y echar el desinfectante.

**e.- Aplicables por la azafata.**

- Es el personal con el mismo nivel de experiencia con el cocinero responsable en la comercialización de las raciones quien inyecta el servicio de atención a las raciones, preferentemente con estudios de etiqueta social.
- Buena presencia, instruida, buen lenguaje y trato cortés son las exigencias mínimas para acceder al cargo de mozo(a).
- Es recomendable contar con un personal de sexo masculino y una de sexo femenina por estrategia; la azafata atenderá a los clientes varones y el mozo a las clientes damas.
- Manejo técnico de las fuentes de despacho de las raciones, formando ángulo de 90° las fuentes con el cuerpo.
- Administrador eficiente de las servilletas.
- Ubicar adecuadamente los cubiertos en la mesa y las raciones al momento de entregar al consumidor.
- Debe conocer el contenido de las raciones la forma de preparación de las raciones.
- Oferta verbalmente las raciones alimenticias.
- Prefiere dar salida las raciones listas y vender las raciones que dejan mayor rentabilidad.
- Son técnicas base para garantizar control de los costos.

## **2.5.- Módulo físico y equipamiento favorable a los costos**

Planificación de la planta física o Sistema de Módulo físico de los servicios de alimentación debe diseñarse sobre todo para cumplir los siguientes objetivos:

- Lograr que el flujo de trabajo en todas los subsistemas operativos sea lo mas continuo y rápido posible.
- Adaptarse a la demanda de los consumidores. Como estos cambian en número y en actividades.
- Asegurar la calidad de producto, desde el momento del pedido hasta el momento de la entrega.
- Maximizar la utilización del espacio. Los costos de este recurso, que cada día van en aumento, obliga a hacer un optimo uso del mismo lo cual redunda a su vez en un aumento de la productividad.

### **A.- Limitaciones legales**

Estándares de construcción, impacto ambiental, seguridad de los empleados condiciones de trabajo y manipulación de alimentos.

### **B.- Tecnológicos.**

- Diseño relacionado al equipo tecnológico, emplear como ollas a presión industrial, emplear sin mayor riesgo que puede ocasionar perdidas a la empresa.

- Garantizar la higiene del módulo físico, el piso que facilite la limpieza y limite la presencia de insectos y parásitos rastreros volantes y microscópicos focos de cualquier contaminación directa o indirecta a las raciones de consumo muy delicado. Con el uso de menos detergente desinfectantes pueda realizar la higiene por su puesto a menor costo posible.
- Presta uso eficiente de energía (luz –combustible) en el proceso de producción por ejemplo:
- Demasiado tomacorriente puede ocasionar uso indebido de fluido eléctrico, ocasionando accidentes.
- El combustible (gas propano) mal ubicado puede implicar riesgo y repercutir en la producción cuando se congela a una temperatura determinada.
- Diseño de equipo con características que disminuyen costos pero incrementa el nivel de funcionamiento.
- Carencia de instrucciones de control automático de las raciones.

### **C.- Ambientales y laborales.**

La producción no dañe la salud ambiental que puede perjudicar a la vecindad con el sonido y olores, etc.

### **D.- Seguridad.**

Prevenir incendio, robos, contaminación, presencia de roedores cucarachas, movimiento del personal.

**E.- Flujo de información eficaz.**

Diseño adecuado para el control de la obtención de fuentes de información como emisión de comprobantes de pago, los Kardex, máquinas registradoras, los pedidos, etc.

Para poder entender mejor es necesario dividir el sistema de módulo físico o material en sub –sistemas:

**1.- Sub – sistema de producción.**

Generalmente se conoce como cocina en la que se lleva acabo las sub - actividades relacionadas a todo el proceso productivo.

Por tanto esta vinculado a todas las instalaciones básicas y suficientes para llevar adelante todo el proceso.

**2.- Equipamiento del sub- sistema de producción**

La calidad de producción de las raciones depende tan igual de la calidad de la materia prima y adecuado proceso de la calidad del equipamiento con equipo sistemáticamente organizado con suficiente cantidad y calidad.

Principalmente el sub - sistema de producción cuenta equipamiento electro domésticos, menajes y otros utensilios auxiliares.

146163

◇ **Equipos Electrodomésticos.**

<b>Detalle</b>	<b>Cant.</b>	<b>U/M.</b>	<b>C/Unt.</b>	<b>C/Total</b>
Cocina semi industrial3 h.	01	Un.	400	400
Cocina Domestica 4 h.	01	Un.	380	380
Licuadaora 3 velocidades	03	Un.	100	300
Extractorora 3 Velocidades	01	Un.	100	100
Waflera 4 Sandwich	02	Un.	100	200
Congeladora mediana 4 ps.	01	Un.	1000	1000
Congelador 6 ps.	01	Un.	1500	1500
Refrigeradora 4ps.	01	Un.	1000	1000
Horno Micro hondas 14 plg.	01	Un.	800	800
Exhibidor 6 ps. X 4ps.	01	Un.	2500	<u>2500</u>
<b>TOTAL</b>				<b>8,180</b>

◇ **Artefactos Electrodomésticos.**

<b>Detalle</b>	<b>Cant.</b>	<b>U/M.</b>	<b>C/Unt.</b>	<b>C/Total</b>
Computadora pentium III	01	Un.	1500	1500
Televisor 14 p"	01	Un.	850	850
VHS – DVD.	01	Un.	500	500
Equipo de Audio	01	Un.	800	<u>800</u>
<b>TOTAL</b>				<b>3,650</b>

◇ **Unidades Mobiliarios**

<b>Detalle</b>	<b>Cant.</b>	<b>U/M.</b>	<b>C/Unt.</b>	<b>Total</b>
Sillas de madera	100	Un.	30	3,000
Sillas Comodoy	100	Un.	40	4,000
Mesas de Madera	25	Un.	100	2,500
Mesa para buffets	01	Un.	500	500
Sillas desarmables	25	Un.	20	<u>500</u>
<b>TOTAL</b>				<b>10,500</b>

◇ **Menajes (Loza hotelera).**

<b>Nombre de Menajes</b>	<b>Cant.</b>	<b>U/M.</b>	<b>C/U.</b>	<b>Total</b>
Platos hondos	01	Cto.	3.00	300
Platos tendidos	01	Cto	3.00	300
Platos de entrada	½	Cto	2.50	125
Platos de base	01	Cto	2.00	200
Tazas	01	Cto	3.00	300
Base de tazas	01	Cto	2.00	200
Vasos de cristal no reciclado	01	Cto	1.00	100
Vasos de jugo	01	Cto	3	300
Jarras de cristal	25	Un.	10	25
Postreras	01	Cto	2	200
Cafetera acero quirúrgico 2Lt.	01	Un.	100	100
Ajiceros	25	Un.	1	<u>25</u>
<b>Sub. Total</b>				<b>2175</b>

<b>Nombre de Menajes</b>	<b>Cant.</b>	<b>U/M.</b>	<b>C/U.</b>	<b>Total</b>
Azucareras	25	Und.	5	125
Azafates acero quirúrgico	03	Und.	30	90
Asadera acero quirúrgico	02	Und.	100	200
Fuentes de loza	02	Und.	50	100
Fuentes de piqueos	25	Und.	25	625
Cucharas de mesa	01	Cto	2	200
Tenedores de mesa	01	Cto	2	200
Cuchillos de mesa	01	Cto	2	200
Cucharitas	01	Cto	2	200
Pailas (bronce)	02	Und.	100	200
Tetera acero quirúrgico	02	Und.	100	200
Ollas No. 04	02	Und.	30	60
Ollas N°. 06	02	Und.	60	120
Ollas N° 08	02	Und.	80	160
Ollas N°. 10	02	Und.	100	200
Sartenes para fritura Huevo	02	Und.	35	70
Sartén Parrillera	02	Und.	50	100
Sartén chufera	02	Und.	40	80
Sartén de Frituras Varias	02	Und.	45	90
Cucharones	04	Und.	10	40
Trinche	02	Und.	10	20
Espátula	02	Und.	10	20
Espumadera	02	Und.	10	20
Cucharas- tenedor	02	Und.	10	20
Cucharas de madera	04	Und.	4	8
Cuchillos	06	Und.	10	60
Fuentes de plástico	10	Und.	3	30
Tablas de picar (de goma)	04	Und.	10	<u>40</u>
<b>Sub. Total</b>				<b>5,653</b>

<b>Nombre de Menajes</b>	<b>Cant.</b>	<b>U/M.</b>	<b>C/U.</b>	<b>Total</b>
Hacha mediana	01	Un.	30	30
Tacho para agua 100 Lt.	02	Un.	100	200
Tacho para desperdicios 50 Lts.	02	Un.	50	100
Lavatorios 25 Lts.	04	Un.	25	100
Porta vasos 25 vasos	02	Un.	25	50
Frutera de 4 pisos	01	Un.	100	100
Baldes de 05 litros	06	Un.	5	30
Baldes de 10 litros	04	Un.	5	20
Tazones enlozados (Cebiche)	02	Un.	50	100
Táperes grandes (refrigerios)	02	Un.	50	<u>100</u>
<b>TOTAL</b>				<b>6,483</b>

**Descriptivo.-** Las cocinas son de diferentes capacidades y tienen fortalezas imprescindibles en la preparación que indirectamente incide en la calidad final de la ración; por Ejemplo: El lechón a la olla, mondongo y el graneado del arroz es recomendable preparar en una cocina doméstica a Kerosene por que genera una temperatura moderada y uniforme; mientras el arroz chaufa, Arroz con Chancho, Arroz con mariscos resulta de calidad insuperable con la cocina semi - industrial a gas a una temperatura alta y uniforme.

**Ollas:** Arroceras- Chiclayana o a presión, presión Industrial y Acero Quirúrgico. El manejo de la olla incide en la calidad de la ración. El arroz blanco a la jardinera, arroz con pollo, y el arroz con pato resulta excelente en la olla arrocera, a presión y chiclayana porque tiene diferente espesor y estructura de otras ollas, dependiendo de la cantidad de raciones y el manejo de otras clases de ollas pueden generar pérdida a la empresa, al quemar la preparación y el graneado del arroz no cubre lo proyectado, es decir rinde menos raciones.

Las menestras y asados preferentemente se deben preparar en ollas a presión para disminuir los costos en el consumo del combustible.

Las raciones líquidas, guisos, picantes se preparan en las ollas simples para menú.

**Sartén:** Frituras de huevo, Chaufera, Chicharronera, Marisqueros y Criollo Parrillera.

En la actualidad ya existe sartén exclusivo para la fritura de huevos cuya ventaja es que no se pega y requiere menos cantidad de aceite, tiene estructura plana y livianamente espesa con una capa galvanizada.

**Las chauferas.-** Son de uso exclusivo para arroz chaufa arroz con mariscos tiene forma ovalada de espesor delgado que cuya higiene es especial, no se usa detergente sólo se somete a agua de alta temperatura.

**Platos:**

- Soperas
- Entrada
- Tendido
- Bases
- Hornamín
- Cebichera
- Especería

**Cubiertos:**

- Tenedor, cuchara y cuchillo para platos de fondo.
- Tenedor, cuchillo y cucharitas para postres.
- Cucharitas para ají – mostaza – kepchup – sillau y otros.

**Cuchillos de cocina y peladores:**

- Pica verduras
- Corta carnes
- Corta asados
- Machetes
- Marisquero

Decidir alternativas en el manejo de los servicios de alimentación puede generar riesgo para el empresario, ya que las raciones en proceso pueden ocasionar gastos indebidos.

#### **Artefactos electrodomésticos**

- Congeladoras
- Refrigeradoras
- Conservadoras
- Micro-ondas

Con capacidad suficiente y necesario para minimizar el consumo de la energía eléctrica.

#### **3.- Subsistema físico de dirección y gestión.**

- Ajustar la habilidad de los empleados en un rango óptimo de desempeño como persona promedio.
- Áreas de trabajo adicionales para el varón y una mujer.
- Tener en consideración el nivel de instrucción de los trabajadores, primaria, secundaria, superior; importante para el proceso productivo; por ejemplo para el pelado de papas no se requiere instrucción alguna la persona puede desenvolverse con una buena capacitación.
- Flexibilidad de programas de menús resultante de una investigación.
- Determinar la cantidad de efectivo para construir y poner en funcionamiento el servicio de alimentación.

#### **4.- Sub- sistema de comercialización.**

Conocido también como sala comedor es espacio con ventilación con piso de loseta o mayólica con iluminación con focos suficientes que da mayor acogida a la concurrencia promedio de los clientes.

Lo recomendable en la actualidad las empresas de alimentación, deben tener divisiones entre el comedor y la cocina con material transparente así crear confiabilidad en la higiene y proceso de producción por parte del cliente, a simple vista.

El servicio higiénico es de mucha importancia con sus accesorio e instalaciones básicas necesarias, Que tenga un escape hacia exterior que no tenga comunicación con las demás sub sistemas.

Generalmente este punto es controlado por Saneamiento Ambiental. Interrelaciones del subsistema de producción con otros subsistemas de dirección gestión control financiero influyen directamente en la planificación del módulo físico.

La planificación de una planta física es compleja depende de la proyección de las raciones promedio del mercado y del tipo de raciones alimenticias, que se va preparar y que equipo a utilizar, materia prima a de emplear hay que establecer subsistemas para poder entender mejor el trabajo:

#### **5.- Sistema operativo**

Siendo su función la coordinación de las actividades de compra, suministro y producción y Servicio todo estas operaciones no realizar en el vacío sino ocupan tiempo y espacio para llevarlo óptimamente.

Así mismo es necesario que se le permita al personal realizar su trabajo con el menor esfuerzo y número de desplazamientos.

## **2.6.- Elaboración del Manual de Organización y Funciones incidente en los costos ( MOF )**

Los servicios de alimentación como entes operantes con visión empresarial tienen que formular el instrumento técnico normativo en mérito a las necesidades de una buena administración de sus cuentas.

El Manual de Organización y Funciones es un documento operativo que detalla la estructura, funciones, relaciones y tareas de las diferentes unidades orgánicas del ente; asimismo determina las funciones específicas que los compete a los trabajadores. Su aprobación debe ser en una asamblea entre socios y legalizado por la notaría.

### **De las Funciones Generales**

Son funciones de los servicios de alimentación:

- Promover una atención con calidad de las raciones alimenticias a la población consumista.
- Supervisar los subsistemas operativos de la empresa.
- Otros que asigne la las instituciones competentes como Salud, Gobiernos Locales e Industria y Turismo.

## **Contenido del Manual de Organización y Funciones.**

### **1.- Alcance**

El Manual de Organización y Funciones es de aplicación obligatoria a todos los servicios de alimentación estructurados como personería jurídica o con personería natural, de la Naturaleza, Finalidad, objetivo competencia y facultades.

Los servicios de alimentación son microempresas cuyo giro es la preparación de las raciones alimenticias y ofrecer al consumidor.

## 2.- Código de ética.

Los trabajadores en los servicios de alimentación mantienen la higiene personal tanto físico, biológico y mental de primer orden por ser delicado la producción de las raciones necesarias y básicas.

Se consigna como un principio ético de los trabajadores ingresar al establecimiento sin portar algún bien malicioso para poder transportar o llevar el bien de la empresa.

No es ético llevar alimentos, desperdicios sobras a sus casas por parte de los trabajadores.

## 3.- Derechos de los trabajadores.

- Los trabajadores tienen derecho a una remuneración equitativa y suficiente, que procure para él y su familia, el bienestar material y espiritual.
- El pago de la remuneración y de los beneficios sociales del trabajador **tiene prioridad** sobre cualquier otra obligación el empleador.
- Gozar de sus derechos laborales que los permita las leyes y normas conexas de la legislación Laboral en actividad privada y/o pública de ser el caso.
- Los trabajadores tienen derecho a descanso semanal y anual remunerados. Su disfrute y su compensación se regulan por Ley o por convenio.
- Utilizar los útiles de aseo para lavar sus uniformes y el aseo personal.

- Se consideran trabajadores a aquéllos que hubieran sido contratados directamente por la empresa, ya sea mediante contrato por tiempo indeterminado, sujeto a modalidad o a tiempo parcial.

#### **4.- Funciones de los trabajadores:**

##### **a.- Gerencia.**

- Planificar, programar, controlar las actividades principales de la empresa.
- Tomar decisiones de mayor importancia de la empresa.
- Apoyar en las decisiones urgentes en áreas interiores
- Elaborar el manual de organización y Funciones.
- Elaborar el Plan Estratégico Institucional.
- Velar por los intereses internos y externos de la empresa.
- Representar a la empresa en actos sociales y públicos.

##### **b.- Contabilidad.**

- Formular el estado de costo de producción, a partir de una combinación balanceada de los factores de producción.
- Formular los Estados Financieros de la Empresa.
- Brindar asesoría Financiera, tributaria y laboral.
- Orientar la rentabilidad de la empresa mediante estudios y proyectos.
- Participar activamente en la planeación a largo plazo de los objetivos de la empresa, así como lograr una visión más amplia y general de cada una de las operaciones.

- Su preocupación debe estar ligada al cuidado de los recursos financieros de la empresa y velar por su uso racional generando una mayor rentabilidad.

#### **c.- Administración.**

Planificar, organizar, ejecutar y controlar estratégicamente las actividades generales y específicas proyectadas en cumplimiento de las metas y los objetivos de la empresa.

#### **d.- Nutricionista.**

- Programar los menús (raciones) semanales, mensuales de acuerdo a las técnicas nutricionales.
- dosificar las raciones por ingredientes según tipo de preparación.
- Balancear nutricional mente cada ración según los estándares permitidos por la Organización Mundial de Salud.
- Dar instrucciones precisas al cocinero en el cumplimiento de la programación de menús.
- Brindar asesoría técnica de salud a las demás secciones.
- Capacitar al personal involucrado en el proceso productivo.
- Atender las consultas nutricionales a los clientes con problemas de gastronómicos.

#### **e.- Ayudante de cocina**

- Seleccionar, lavar perlar picar cortar y ordenar los alimentos, materia prima para la producción de las raciones alimenticias.
- Despachar con el valor agregado de decoración las raciones preparadas por al cocinero, de acuerdo al pedido.

- Reemplazar al cocinero en casos especiales con la preparación de las raciones fáciles de acuerdo a la indicación del cocinero, principalmente cuando hay exceso de pedidos.
- Mantener informado sobre los pedidos, al cocinero para evitar duplicidad de esfuerzo, devolución de raciones que implica costos indebidos.
- Informar oportunamente de cualquier dificultad en su trabajo que ocasione gastos y pérdidas a la empresa.
- Mantener ordenado los utensilios por utilizar y utilizados por el cocinero.
- Llevar el control de los alimentos, haciendo saber a la administración en stock mínimo establecido por la empresa, a través del resumen de Kárdex.
- Llevar el control tentativo de tiempo de cada pedido.
- Entablar una relación de comunicación cordial con sus compañeros de trabajo.
- Llevar el registro de control de los alimentos (Materia Prima)-Ingresos Salidas Saldos.
- Controlar la calidad de las materias primas realizados por la sección de compras.

#### **f.- Cocinero**

- Garantizar la ración final en calidad y cantidad recomendada por la nutricionista.
- Inducir a las raciones los alimentos (materia prima) y los aditivos naturales en cantidades suficientes y necesarias acorde a la programación técnica de las raciones.

- Cumplir fielmente el manual de dosificación de alimentos establecido por la Nutricionista de la empresa.
- La administración del combustible es de responsabilidad con carácter exclusividad, de ser lo contrario inciden en los costos.
- La manipulación técnica e higiénica de los utensilios de cocina.
- Coordinar el proceso productivo con los ayudantes de cocina y lavandería para un óptimo resultado del trabajo.

#### **g.- Lavandería y Limpieza**

- Organizar los utensilios devueltos de la sala de atención y llevar con cuidado con las técnicas básicas de esta área.
- Realizar el inventario diario de los utensilios e informar a la administración diario.
- Velar la limpieza de los utensilios utilizados en la sala de atención.
- Mantener ordenado y clasificado los utensilios para el despacho.
- Esterilización Inter-diario de los cubiertos para evitar cualquier contaminación cruzada.
- Las rupturas quiebre de los utensilio es responsabilidad de lavandero que será cargada a su cuenta sujeto a descuento a su salario.
- Mantener limpio los espacios y equipos de uso en el Sub-sistema, a su cargo.
- Garantizar una comunicación cordial con sus compañeros de trabajo.

#### **h.- Azafata.**

- El azafate por naturaleza de trabajo es el agente vendedor de las raciones por excelencia.

- Canalizar los pedidos en forma ordenada y coordinada con la cocina de acuerdo al número de pedidos y estar vigilante de las raciones que está procesando y finales en orden al número de pedidos.
- Mantener limpia las mesas y sillas de atención con desinfectantes ambientales que crea seguridad sanitaria del ambiente frente a los clientes.
- Velar por la limpieza de los artefactos electrodomésticos y otros de manejo en el comedor como: Exhibidores, refrigerantes, vitrinas, mostradores cuadros decorativos, maseteros, saleros, azucareras, ajiceros, etc.
- Garantizar las ventas ofreciendo las raciones de mayor rentabilidad con servicios de calidad a las expectativas del cliente.
- Mantener una comunicación fluida cortés con los clientes y compañeros de trabajo.

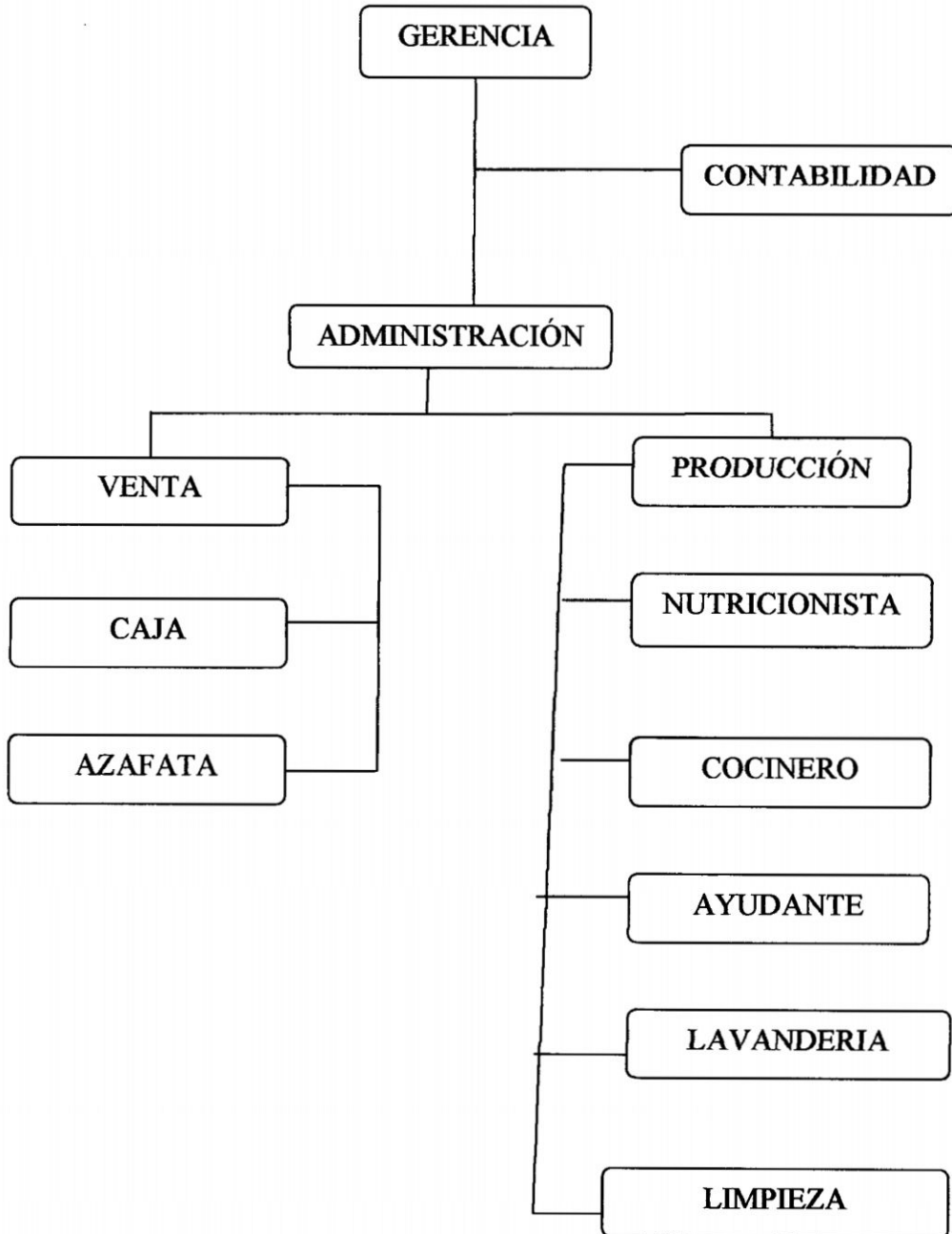
#### **5.- Caja.**

- Emitir con letra clara sin errores ni enmendaduras los comprobantes de pago de las ventas (Factura, boleta, ticket y otros comprobantes de pago).
- Cobrar a los clientes de las raciones atendidas.
- Realizar el arqueo de caja diario y rendir la cuenta al administrador sin exigencia.
- Registrar el auxiliar de ventas diarias.
- Es responsabilidad del cajero, el dinero falso que no ha sido detectado al momento de cobro.

- Informar oportunamente cualquier situación especial y/o irregularidades detectadas en su área.
- Mantener ordenado y registrado todas las notas de pedido por cada variedad de las raciones.
- Mantener un trato justo y cordial con sus compañeros de trabajo.

#### **6.- Faltas y sanciones:**

- a.- Está terminantemente prohibido por parte de los trabajadores llevar alimentos, desperdicios sobras a sus casas en caso de incurrir en esta falta, será causal de tomar medidas tácitas de llamada de atención verbal, escrita y rescindir el contrato en caso de reincidencia.
- b.- Las pérdidas, roturas de los utensilios de cocina es de responsabilidad del manipulador al momento de la ocurrencia siendo a cargo del trabajador sujeto al descuento de su haber liquido, a un equivalente 80% del precio de utensilio en el mercado, excepto los casos fortuitos que serán cargados como gasto a la empresa.
- c.- Es negligencia del trabajador concurrir a su centro de trabajo en estado etílico, no será permitido su ingreso a su centro de trabajo, y está sujeto a descuentos.
- d.- Delegar su trabajo a otra persona, siendo su responsabilidad.
- e.- Renunciar intempestivamente al trabajo asignado; en caso de renuncia por causa debidamente justificada (salud, enfermedad, etc.), debe ser comunicado con anticipación de 15 días.

**ESTRUCTURA ORGANICA**

## CAPITULO III

### INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS EN LA DETERMINACIÓN DE COSTOS.

#### 3.1.- Proceso Productivo.

Procesos Principales.

**a.- Proceso 1.-** En el primer proceso se lleva a cabo la selección, clasificación lavado y acondicionamiento de los alimentos para el proceso 2.

##### **Actividades del Proceso 1:**

- Selección, lavado, pelado y picado cortado de los insumos (MP)
- Lavado de verduras en abundante agua antes de pelar y picar para evitar la impregnación de la tierra a la pulpa.
- Pelado de tubérculos evitando pérdida.
- Deshuesado, clasificación y limpieza de las carnes por partes.
- Picado de verduras lavadas en fracciones muy finas dependiendo la indicación y la importancia en la variedad de las raciones.
- Picado de tubérculos en fracciones grandes, pequeñas, forma cuadrada, tiras acorde a la importancia en las raciones.
- Cortado, picado de las carnes en tiras, cuadradas o filetes sujeto a las indicaciones.
- Pre – cocer las menestras y carnes.
- Limpieza, pelado y deshuesado del pescado.
- Fileteo de los pescados para frituras, planchas, apanados.
- Apanar los filetes de carnes y pescados.
- Limpieza lavado y precocido de la pota y calamar.
- Limpieza lavado y molido y/o licuado de los condimentos.

**b.- Proceso 2.-** En este proceso 2, es la cocción de los alimentos acondicionados en la primera fase. Es la fase más importante de los procesos, en la que se determina la calidad de las raciones finales.

**Actividades del proceso 2:**

- Cocción de los alimentos condicionados.
- Aderezar los alimentos en condimentos molidos o licuados en proceso 1
- Garantizar la calidad de las raciones y aprobación en la degustación.
- Manejo técnico del las ollas Sartenes y otros utensilios.
- Administrar el combustible y el tiempo de cocción de los alimentos.
- Sancochar las menestras precocidas.
- Sancochar las carnes precocidas junto con el aderezo para el toque final.
- Freír el bistec de acuerdo a las notas de pedidos.

**c.- Proceso 3.-** Despacho de las raciones alimenticias para su distribución en la sala de comedor a los clientes.

**Actividades del proceso 3:**

- Servido de las raciones en los platos que corresponde.
- Decoración de las raciones.
- Inyección de servicios de atención.
- Manejo técnico de las fuentes de despacho de las raciones, formando ángulo de 90° las fuentes con el cuerpo.
- Administrar eficientemente las servilletas.
- Ubicar adecuadamente los cubiertos en la mesa y las raciones al momento de entrega al consumidor.
- Explicar el contenido de las raciones y la forma de preparación para que el cliente haga su pedido con precisión.
- Maqueteo verbal de las raciones.
- Vender eficientemente las raciones a las listas más rentables.

**d.- Procesos Auxiliares:****d.1.- LAVANDERIA****Actividades de procesos auxiliares:**

- Lavado y secado de vajillas.

- Clasificación de los utensilios de atención.
- Separación de los desperdicios de los utensilios.
- Lavado de los utensilios sólo con scotch Brey.
- Pasar con detergente los utensilios.
- Primer enjuague de los utensilios.
- Segundo enjuague de los utensilios.
- Tercer enjuague con agua y cloro
- Secado de los utensilios.
- Ordenar los utensilios listos para el despacho.
- Hervir los secadores y los uniformes para destruir las grasas impregnadas.
- Remojar con lejía y jabón los secadores, uniformes y manteles de mesa por 24 horas.
- Refriegue las prendas remojadas.
- Dar tres enjuagues consecutivos de las prendas.
- Secado de las prendas.
- Planchado de los manteles de mesa.

#### **d.2.- LIMPIEZA**

##### **Actividades del proceso de limpieza:**

- Barrido de los espacios del establecimiento con mucha atención los ángulos, para ello se utiliza dos escobas totalmente diferentes para la sala de cerdas finas y para la cocina de cerdas toscas.
- Pasar con trapo húmedo la sala, luego con trapo y detergente, posteriormente secar con otro trapo seco en tres oportunidades.
- La cocina necesariamente se baldea diariamente. Luego desinfectar con lejía u otro derivado.
- La facilidad de las acciones en esta área auxiliar depende del diseño adecuado del módulo físico.

## 3.2.- TABLA DE DOSIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía	2 Agua	3 Proteína	4 Grasa	5 Carbo- Hidrato	6 Fibra	7 Ceniza	8 Calcio	9 Fósforo	10 Hierro	13 Retinol	14 tiamina	15 Ribo- flavina	16 Niacina	17 Acido Ascorbico		
	Cal.	gr	gr	gr	gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
<b>I.- LECHE Y SUS DERIVADOS</b>																		
<b>LECHE:</b>																		
1	Materna	68	87.3	1.2	3.9	7.4	0.0	0.2	76	29	0.0	-	0.03	0.06	0.10	2.5		
2	Condensada	322	27.2	7.9	9.2	53.7	-	2.0	276	107	0.1	-	0.01	0.53	0.25	0.0		
3	Fluida de Cabra	66	87.3	3.2	3.8	5.0	-	0.7	171	125	-	20	0.20	0.06	0.09	0.0		
4	Fluida de Vaca	63	87.8	3.1	3.5	4.8	-	0.7	106	94	1.3	28	0.05	0.20	0.12	0.1		
5	En polvo descremada	365	4.0	33.6	2.3	52.1	0.0	0.8	1020	1041	1.2	8	0.30	0.60	0.10	0.0		
6	En polvo entera (ENCI)	484	3.9	27.0	26.1	36.1	0.0	6.9	848	888	0.2	204	0.29	0.02	0.90	9.0		
7	Al 110	482	2.5	22.2	21.0	51.1	-	3.2	650	400	6.0	360	0.25	0.40	5.00	40.0		
8	Elidón	417	3.0	27.9	12.0	46.0	-	7.3	1070	843	0.4	-	0.26	0.89	1.10	10.4		
9	Nan	509	3.0	12.5	26.0	56.2	-	2.3	400	300	6.0	360	0.25	0.40	5.00	40.0		
10	Pelargón	456	3.5	16.5	17.0	57.6	-	3.7	590	460	6.0	329	0.30	0.40	3.40	37.0		
11	Evaporada	143	72.4	7.0	8.1	10.9	-	1.6	231	-	-	52	0.03	0.68	0.31	0.0		
12	Yogurt	46	88.7	4.1	1.0	5.2	0.0	1.0	-	-	-	19	0.04	0.24	-	-		
13	Crema espesa	340	58.5	2.3	36.6	2.1	0.0	0.5	77	66	0.1	292	0.03	0.11	0.10	2.0		
14	Crema rala	204	72.5	2.9	20.0	4.0	0.0	0.8	97	77	0.1	160	1.03	0.14	0.10	1.0		
<b>QUESO:</b>																		
15	Fresco de cabra	173	65.1	16.3	10.3	3.4	-	4.9	310	146	0.8	80	0.01	0.63	0.24	0.0		
16	Fresco de vaca	230	60.0	15.8	17.5	2.2	-	4.5	674	308	1.9	780	0.04	0.44	0.17	0.0		
17	Mantecoso	396	33.5	28.0	30.0	3.3	-	5.2	1078	517	1.5	-	0.90	0.46	0.09	0.0		
18	Parmesano	440	22.2	39.1	30.3	1.8	-	6.6	1260	393	0.6	-	0.01	0.38	0.23	0.0		
<b>II.- HUEVOS</b>																		
19	de charpa	222	61.3	16.3	16.0	1.8	-	4.6	388	440	2.2	-	0.02	0.55	0.06	-		
20	de gallina, clara	48	87.4	10.8	0.2	0.9	0.0	0.7	14	-	-	-	-	-	-	0.0		
21	de gallina, crudo	138	75.9	11.3	8.2	1.8	-	0.9	34	194	1.1	100	0.60	0.05	0.50	3.0		
22	de gallina, cocido	142	75.4	13.2	8.6	1.9	-	0.9	30	192	1.1	-	0.20	0.04	0.40	2.5		
23	de gallina, yema	354	50.1	15.6	30.9	1.9	-	1.5	136	449	4.3	-	0.18	0.36	0.13	-		
24	de motelo	143	73.5	16.4	7.3	1.8	-	1.2	85	24	0.8	52	0.04	0.19	0.03	-		
25	de pata	166	72.5	13.1	11.1	2.3	-	1.0	58	193	1.7	-	0.13	0.55	0.11	1.0		
26	de pata, yema	426	41.7	15.1	38.8	2.8	-	1.6	145	430	4.7	-	0.36	0.66	0.12	-		
27	de taricaya	178	66.0	15.1	11.3	2.9	-	4.7	322	431	1.4	-	0.05	1.07	0.05	-		
<b>III.- CARNES Y PREPARADOS</b>																		
<b>Alpaca</b>																		
28	Carne, pulpa	107	73.9	24.1	0.5	-	-	1.2	11	216	2.2	-	0.08	0.15	0.00	7.0		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17		
	Energía Cal.	Agua gr	Proteína gr	Grasa gr	Carbo- Hidrato gr	Fibra gr	Ceniza gr	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Retinol mg	tiamina mg	Ribo- flavina mg	Niacina mg	Acido Ascorbico mg			
29	Ballena	90	78.0	18.6	1.2	-	1.5	33	132	2.5	-	0.12	0.21	0.00	2.8			
	Carne, pulpa Carnero :																	
30	Cabeza sancochada	111	79.3	14.2	5.6	-	0.9	17	130	2.1	-	0.02	0.24	1.83	0.0			
31	Corazón	109	77.0	15.9	4.6	-	1.1	17	194	2.8	-	0.22	0.51	5.50	3.8			
32	Higado	-	72.1	19.9	4.0	-	1.4	24	199	6.3	14000	0.28	2.07	17.75	12.3			
33	Mondongo	72	83.8	15.7	0.6	-	0.2	45	33	0.9	-	0.00	0.05	0.00	-			
34	Patas sancochadas	108	76.5	20.9	2.1	-	0.4	50	26	1.0	-	0.03	0.13	0.40	0.0			
35	Pulmón	77	81.0	13.4	2.2	-	1.2	21	200	6.2	-	0.09	0.52	3.80	3.4			
36	Riñón	121	76.7	18.0	3.2	0.8	1.3	40	270	4.1	280	0.51	3.00	6.10	10.0			
37	Sesos	115	79.1	10.0	7.8	-	1.3	7	252	2.7	-	0.34	0.17	2.90	11.4			
38	Pulpa gorda	292	58.4	15.6	25.0	0.0	1.0	5	170	2.1	0	0.07	0.07	1.90	0.0			
39	Pulpa muy magra	136	73.8	19.0	6.1	0.0	1.1	7	180	2.2	0	0.09	0.21	2.90	0.0			
40	Pulpa semi gorda	253	61.4	18.2	19.4	0.0	1.0	7	190	2.5	0	0.09	0.15	2.00	0.0			
	Cerdo																	
41	Carne, pulpa	198	69.2	14.4	15.1	-	1.2	12	238	1.3	-	0.90	0.16	5.10	-			
42	Higado	121	73.7	18.5	4.7	-	1.4	17	307	6.2	3920	0.30	2.49	14.90	9.8			
43	Patas semigordas	285	57.0	20.2	22.0	0.0	0.8	12	245	3.0	0	0.98	0.24	5.20	0.0			
44	Pulmón	79	81.3	13.5	2.4	-	0.9	17	169	3.4	-	0.10	0.27	3.05	4.3			
45	Riñón	139	75.4	13.9	8.8	-	1.1	6	210	5.2	28	0.35	2.96	7.90	7.2			
	Chivo																	
46	Pierna, pulpa	115	73.9	19.4	3.6	-	1.2	8	186	3.1	-	0.15	0.22	1.10	-			
	Conejo																	
47	Carne, pulpa	159	70.4	20.4	8.0	0.0	1.2	18	210	2.4	0	0.04	0.18	10.00	0.0			
	Cuy																	
48	Carne, pulpa	96	78.1	19.0	1.6	-	1.2	29	258	1.9	-	0.06	0.14	5.50	-			
	Delfín o bufeo																	
49	Carne, pulpa	112	72.0	24.3	0.9	-	1.2	106	200	1.8	-	0.05	0.50	7.00	9.3			
	Gallina																	
50	Pechuga, pulpa	108	73.2	19.2	2.9	-	1.4	5	237	0.8	16	0.06	0.06	12.90	4.4			
51	Pierna, pulpa	120	71.3	20.6	3.6	-	1.3	9	190	0.9	16	0.06	0.15	6.40	4.7			
	Pato																	
52	Carne	326	54.3	16.0	28.8	0.0	1.0	15	188	1.8	-	0.10	0.24	5.60	0.0			
	Pavo																	
53	Carne, semi gorda	268	59.3	20.1	20.2	0.0	1.0	2.3	320	3.8	-	0.09	0.14	8.00	0.0			

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- Hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
55	Corazón	157	69.6	20.5	7.0	1.6	0.0	1.3	23	142	1.7	9	0.12	0.91	5.20	6.0		
	Rana																	
56	Carne, pulpa	68	83.2	15.6	0.2	-	-	0.2	10	93	0.0	-	0.02	0.20	1.35	1.6		
	Tortuga																	
57	Carne de charpa, pulpa	78	81.6	16.4	0.9	-	-	1.0	9	121	1.3	-	0.02	0.09	5.25	-		
	Vacuno																	
58	Brazo	92	78.1	18.9	1.2	-	-	1.5	7	161	28.7	89	0.17	0.38	3.55	10.1		
59	Cabeza, sancochada	110	77.1	18.6	3.4	-	-	0.7	57	110	0.5	-	0.04	-	1.04	0.0		
60	Carne, pulpa	105	75.9	21.3	1.6	-	-	1.1	16	208	3.4	-	0.03	0.13	6.82	-		
61	Corazón	102	77.0	16.6	3.5	-	-	1.0	6	209	3.6	14	0.42	0.88	8.10	3.6		
62	Criacilla	58	86.9	9.8	1.8	-	-	1.1	25	222	0.9	-	0.13	0.34	2.05	43.2		
63	Higado	127	70.8	20.0	4.6	-	-	1.3	13	166	5.4	8082	0.24	1.89	12.30	19.5		
64	Lengua	171	71.1	16.5	11.2	-	-	0.9	9	166	2.2	-	0.09	0.55	3.00	1.9		
65	Mondongo	104	79.5	16.9	3.5	-	-	0.1	66	40	0.8	65	0.01	0.03	0.56	0.0		
66	Patas sancochadas	152	68.8	23.7	5.6	-	-	0.7	7	37	2.1	-	0.02	0.25	0.65	0.0		
67	Pulmón	83	80.0	17.2	1.1	-	-	1.0	6	203	6.5	51	0.09	0.96	3.65	13.2		
68	Riñón	90	79.6	15.1	2.9	-	-	1.1	17	132	6.8	280	0.37	1.30	4.60	9.9		
69	Sesos	135	78.1	11.3	9.6	-	-	1.2	8	287	0.9	164	0.17	0.21	3.15	6.9		
70	Ubre	229	66.0	14.1	19.2	-	-	0.7	69	112	2.9	-	0.10	0.15	1.50	4.3		
	Vicuña																	
71	Carne, pulpa	104	75.7	21.6	1.3	-	-	1.1	28	203	2.9	-	0.06	0.23	0.00	1.1		
	Preparados :																	
72	Chalona de carnero	315	20.2	50.3	11.7	-	-	17.8	53	423	3.9	-	0.06	0.40	13.63	0.0		
73	Charqui de carne	279	25.8	57.7	3.6	-	-	11.8	37	422	6.5	-	0.05	0.52	27.00	6.8		
74	Chicharrón de cerdo	650	22.6	11.3	61.4	-	-	2.4	40	227	-	14	0.13	2.25	1.80	0.0		
75	Chicharrón de prensa	436	29.9	23.9	37.2	-	-	6.6	60	119	2.2	-	0.01	0.28	2.25	1.4		
76	Chorizo	287	52.3	21.0	21.9	-	-	3.8	56	149	4.0	-	0.30	0.36	-	0.0		
77	Jamón	344	47.9	24.7	26.4	-	-	1.2	48	177	2.1	-	0.20	0.22	3.70	0.0		
78	Jamonada	333	49.3	15.7	29.5	-	-	2.7	85	211	1.5	-	0.04	0.05	-	0.0		
79	Mortadela	257	57.9	9.8	19.7	9.4	-	3.2	82	166	2.0	-	0.05	0.07	1.60	1.0		
80	Paté	496	35.0	10.9	49.8	1.1	-	3.2	57	289	7.1	-	0.07	0.24	2.25	0.0		
81	Queso de chancho	244	55.5	20.1	17.3	-	-	4.6	77	68	4.2	-	0.03	0.07	0.60	1.4		
82	Relleno	107	75.5	14.4	5.0	-	-	1.9	63	41	16.9	-	0.02	0.06	0.86	3.4		
83	Saichicha blanca chica	441	40.1	12.0	43.2	-	-	2.7	22	114	3.2	-	0.30	0.13	2.80	2.3		
84	Saichicha blanca grande	349	47.9	13.6	32.3	-	-	2.7	76	142	1.2	-	0.16	0.08	2.85	2.5		
85	Saichicha "hot dog"	366	49.4	11.0	34.3	-	-	3.2	76	202	1.3	-	0.03	0.07	-	0.0		



## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- Hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
121	Pejerrey	89	77.1	18.7	1.2	-	1.6	105	311	0.7	-	0.01	0.05	4.50	-			
122	Pejesapo	101	76.0	22.1	0.7	-	1.3	-	243	0.8	-	-	0.14	2.20	-			
123	Pejesapo, pulpa asada	87	77.8	19.5	0.4	-	1.4	110	146	1.1	-	0.01	0.04	1.80	2.3			
124	Pejesapo, pulpa sancochada	83	77.8	18.7	0.3	-	0.9	109	136	1.0	-	0.04	0.11	1.25	2.1			
125	Pintadilla	85	77.4	18.8	0.5	-	1.3	80	193	1.0	-	0.10	0.11	2.83	5.3			
126	Ractecara, con espinas	87	74.2	15.4	2.3	-	2.5	593	390	1.7	-	0.01	0.08	2.10	2.9			
127	Raya pulpa asada	136	65.9	31.1	0.4	-	1.4	15	215	1.2	-	-	0.15	3.85	0.0			
128	Róbalo	95	76.5	21.3	0.5	-	1.2	23	177	0.1	-	0.01	0.07	5.00	5.4			
129	Toyo	83	77.7	18.7	0.4	-	1.4	21	229	0.7	-	0.04	0.13	4.50	29.3			
130	Tramboyo	85	78.8	19.2	0.3	-	1.0	84	141	0.1	-	0.02	0.07	0.95	4.7			
131	Trucha rosada	110	75.3	20.9	2.3	-	1.2	8	248	0.2	-	0.01	0.22	3.15	8.4			
132	Yahuarichi, con espinas	86	77.3	15.5	2.2	-	1.5	319	252	1.9	-	0.03	0.05	1.70	2.7			
133	Yuliya, con espinas	85	77.6	16.9	1.4	-	1.5	723	244	1.9	-	0.01	0.10	3.00	2.3			
134	Zúngaro, salado deshidratado	273	24.1	47.3	9.3	-	17.6	308	398	6.0	-	0.39	0.21	-	1.2			
	<b>Pescados en Conserva :</b>																	
135	Atún en aceite, enlatado	288	52.6	24.2	20.5	-	2.4	7	294	1.2	19	0.04	0.10	11.10	0			
136	Sardina grated, conserva	177	65.4	22.4	9.0	-	3.2	151	173	1.6	-	0.30	0.04	3.00	3.0			
137	Sardina filete, conserva	219	60.6	25.8	12.2	-	2.4	84	453	1.1	-	1.10	0.06	2.90	1.7			
	<b>V.-CRUSTACEOS Y MOLUSCOS :</b>																	
138	Almeja blanca	70	82.4	14.4	1.1	-	2.2	50	221	1.8	28	0.01	0.14	2.25	18.3			
139	Barquillos	84	78.2	18.5	0.5	-	1.5	108	95	0.2	-	0.01	0.21	0.85	8.6			
140	Calamar grande o pola	47	87.8	10.6	0.2	-	0.8	25	180	0.1	-	0.02	0.06	1.80	2.3			
141	Camarones	78	78.0	17.8	0.2	-	1.4	117	263	0.1	-	0.02	0.13	1.40	5.2			
142	Camaroncitos chinos salados	240	29.6	52.3	1.9	-	14.6	524	650	4.9	-	0.03	0.11	3.40	0.0			
143	Cangrejos	99	86.1	18.9	2.6	-	2.4	53	192	1.4	606	0.20	0.52	1.57	-			
144	Caracoles	79	78.6	16.9	0.8	-	1.8	158	106	2.0	-	0.02	0.39	1.25	7.8			
145	Chanque, loco ó tofino	96	74.3	21.9	0.3	-	1.7	85	130	1.5	-	0.03	0.35	1.68	9.0			
146	Choros	87	78.0	13.3	3.4	-	2.4	202	206	0.2	-	0.00	0.82	2.05	5.4			
147	Conchas de abanico	76	80.0	13.9	1.8	-	2.2	91	219	0.3	-	0.05	0.79	1.80	11.6			
148	Erizo	141	72.1	16.3	7.9	-	2.3	59	366	0.7	-	0.06	0.42	6.10	5.7			
149	Lepas	83	78.1	18.5	0.4	-	2.1	102	81	1.2	-	0.09	0.60	1.20	9.3			
150	Machas	88	74.4	15.7	2.8	-	1.6	93	180	4.0	-	0.08	0.19	-	0.8			
151	Pique	73	79.3	15.9	1.1	-	2.4	302	99	1.3	-	0.02	0.20	-	2.0			
152	Pulpo	71	83.6	13.6	1.4	-	1.1	53	126	3.0	-	0.02	0.05	1.49	3.2			
	<b>VI.-CEREALES, GRANOS Y DERIVADOS :</b>																	
153	Achita, Achis ó Kiwicha cruda	377	12.0	13.5	7.1	64.5	2.4	236	453	7.5	-	0.30	0.01	0.40	1.3			
154	Achita, Achis ó Kiwicha tostada	428	0.7	14.5	7.8	74.3	2.7	283	502	8.1	-	0.01	0.01	1.30	0.5			



## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

ALIMENTOS		COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17		
		Energía Cal.	Agua gr	Proteína gr	Grasa gr	Carbo- Hidrato gr	Fibra gr	Ceniza gr	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Retinol mg	tiamina mg	Ribo- flavina mg	Niacina mg	Acido Ascorbico mg		
191	Fresco, choco	129	67.3	3.3	0.8	27.8	1.5	0.8	8	113	0.8	0	0.14	0.07	1.44	4.8		
192	Germinado, seco	315	22.0	6.2	3.2	67.0	0.4	1.6	22	285	0.4	4	0.28	0.36	3.02	-		
193	Morado	357	11.4	7.3	3.4	76.2	1.8	1.7	12	328	0.2	8	0.38	0.22	2.84	2.1		
194	Para mote, pelado	363	12.6	5.9	2.1	78.3	2.3	1.1	47	187	3.8	0	0.16	0.08	2.64	1.9		
195	Para mote sin pelar	345	12.8	5.7	1.5	78.7	3.0	1.3	9	166	4.4	0	0.26	0.14	2.63	2.1		
196	Maizena	351	12.2	0.6	0.2	86.7	0.0	0.3	16	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Pan :</b>																	
197	Frances	291	27.0	8.4	0.2	63.8	0.6	1.5	35	101	1.0	0	0.11	0.16	1.14	1.0		
198	de cabada, serrano	302	24.4	7.2	0.2	66.2	2.6	2.0	60	224	6.5	0	0.30	0.23	6.35	0.0		
199	de labranza	335	17.3	9.6	0.3	71.8	1.2	1.0	40	107	1.6	0	0.13	0.14	1.22	1.0		
200	Moide	332	20.8	6.8	2.5	69.2	-	0.7	13	60	0.4	-	0.08	0.16	1.22	-		
	<b>Quinoa :</b>																	
201	Afrecho	347	14.1	10.7	4.5	65.9	8.4	4.8	573	342	4.0	0	0.21	0.22	1.00	-		
202	Harina	341	13.7	9.1	2.6	72.1	3.1	2.5	181	161	3.7	0	0.19	0.24	0.68	-		
203	Hojuelas de ( flakes)	374	7.0	8.5	3.7	78.6	3.8	2.2	114	160	4.7	0	0.13	0.38	1.10	-		
204	Sémola	376	12.6	19.5	10.7	53.8	8.3	3.4	76	-	3.6	0	0.21	0.25	1.84	-		
205	Blanca (Junin)	363	11.8	12.2	6.2	67.2	5.7	2.6	85	155	4.2	0	0.20	0.15	0.95	-		
206	Blanca (Puno)	376	10.1	11.5	8.2	66.7	5.1	3.5	120	165	-	0	0.12	0.14	1.35	-		
207	Cruda	374	11.5	13.6	5.8	66.3	1.9	2.5	56	242	7.5	-	0.48	0.03	1.40	0.5		
208	Cocida	101	79.0	2.8	1.3	16.3	0.7	0.6	27	61	1.6	-	0.01	0.00	0.26	0.0		
209	Dulce blanca (Junin)	373	11.1	11.1	7.7	67.4	6.0	2.7	93	355	4.3	0	0.59	0.30	1.23	2.2		
210	Dulce blanca (Puno)	360	11.2	11.6	5.3	68.9	6.8	3.0	115	226	5.3	0	0.73	0.21	1.09	1.1		
211	Dulce rosada (Junin)	372	11.0	12.3	7.2	67.1	7.0	2.4	80	344	4.3	0	1.00	0.30	1.23	1.1		
212	Rosada (Puno)	378	10.2	12.5	6.4	67.6	3.1	3.3	124	205	5.2	0	0.24	0.25	1.60	-		
213	Sorgo	351	1.2	8.0	4.0	72.8	7.5	3.0	50	370	4.3	0	0.25	0.23	3.85	0.9		
	<b>Trigo :</b>																	
214	Trigo	336	14.5	8.6	1.5	73.7	3.0	1.7	36	224	4.6	0	0.30	0.08	2.85	4.8		
215	Semola	362	12.1	7.8	1.1	78.4	0.9	0.6	40	125	0.8	0	0.14	0.08	1.21	0.0		
216	Harina	359	10.8	10.5	2.0	74.8	1.5	0.4	36	108	0.6	0	0.11	0.06	0.93	1.8		
217	Lunika	339	16.1	9.1	1.0	71.8	2.9	2.0	60	250	1.6	0	0.33	0.26	1.95	2.0		
218	Máchica	356	9.0	7.9	1.2	79.9	4.1	2.0	67	300	0.9	0	0.10	0.46	2.11	2.7		
219	Mote	167	59.0	2.5	0.6	37.0	1.1	0.9	38	118	2.5	0	0.01	0.07	1.57	0.4		
220	Pelado morón	358	12.6	8.4	1.4	76.1	2.0	1.5	51	293	4.6	0	0.22	0.15	3.85	-		
221	Para mote, pelado crudo	355	12.5	9.8	0.9	74.6	0.7	2.2	80	274	2.5	-	0.18	0.23	4.00	0.9		
222	Para mote, pelado cocido	69	82.9	1.9	0.1	14.7	0.2	0.4	29	45	0.4	-	0.00	0.00	0.73	0.0		
223	Resbalado crudo	355	13.5	11.4	1.8	71.8	1.3	1.5	17	299	4.8	-	0.30	0.17	5.00	4.5		
224	Resbalado cocido	90	77.9	2.8	0.3	18.6	0.3	0.4	5	66	0.5	-	0.06	0.02	0.90	0.7		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

ALIMENTOS		COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES														
Código	Nombre	1 Energía	2 Agua	3 Proteína	4 Grasa	5 Carbo- Hidrato	6 Fibra	7 Ceniza	8 Calcio	9 Fósforo	10 Hierro	13 Retinol	14 tiamina	15 Ribo- flavina	16 Niacina	17 Acido Ascorbico
		Cal.	gr	gr	gr	gr	gr	gr	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
VII. LEGUMINOSAS, DERIVADOS																
225	Aguisho	333	12.6	22.7	1.6	59.1	4.4	4.0	138	450	8.5	4	0.47	0.25	2.03	5.7
334	Amarillo común	334	12.6	21.1	1.5	61.0	3.5	3.8	94	455	9.5	0	0.39	0.26	2.07	3.5
227	Arvejas frescas	106	72.6	7.1	0.6	18.8	3.4	0.9	27	134	1.7	29	0.28	0.18	2.15	22.3
228	Arvejas secas	351	11.5	21.7	32.0	61.1	4.5	2.5	65	289	2.6	10	0.25	0.15	3.43	3.5
229	Arvejas, harinas	346	10.1	21.6	1.1	64.4	5.5	2.8	102	351	5.5	0	0.20	0.25	4.12	1.5
230	Arvejo	342	12.1	21.4	1.9	61.9	5.7	2.7	60	263	7.5	0	0.37	0.19	3.03	-
231	Bayo	331	12.9	19.0	0.9	63.2	3.6	4.0	99	386	6.3	0	0.31	0.22	1.84	-
232	Bayo americano	333	13.4	20.3	1.5	61.5	3.7	3.3	153	314	6.6	0	0.60	0.22	2.27	-
233	Bocón o chileno	323	11.9	22.2	0.5	57.5	4.5	3.4	67	289	6.4	0	0.59	0.17	1.60	-
234	Boutiful bean	334	12.9	17.3	0.9	65.2	3.5	3.7	104	396	8.4	-	0.15	0.21	2.01	-
235	Bush bean	329	13.3	24.2	1.6	56.8	3.1	4.1	80	511	7.3	-	0.11	0.23	1.98	-
236	Caballero o blanco crudo	329	12.5	22.9	1.5	58.3	3.9	4.8	137	274	5.1	-	0.23	0.05	2.90	2.5
237	Caballero o blanco cocido	92	75.8	5.1	0.4	17.5	1.0	1.2	46	75	1.4	-	0.01	0.00	0.59	0.0
238	California	333	13.2	20.7	2.1	59.9	6.3	4.1	170	447	7.0	-	0.40	0.38	1.58	-
239	Canario crudo	39	11.7	21.9	2.1	60.2	2.9	4.2	138	351	6.6	-	0.16	0.01	1.50	6.3
240	Canario cocido	85	77.8	5.2	0.5	15.5	0.7	1.0	45	81	1.6	-	0.01	0.00	0.29	0.0
241	Canario fresco	166	56.5	9.7	0.5	31.5	2.2	1.8	60	287	3.0	10	0.38	0.07	1.54	9.2
242	Canario serranito	339	12.2	19.2	1.8	63.3	3.6	3.5	149	362	4.0	-	0.41	0.45	2.65	-
243	Carotas	329	13.5	21.2	1.4	60.0	3.5	3.9	129	413	9.9	-	0.32	0.23	1.75	-
244	Castilla o Chichayo tres mesino	330	13.6	22.5	1.8	58.3	4.7	3.8	97	387	7.5	1	0.50	0.44	1.57	2.1
245	Chavin	335	12.6	19.2	1.4	63.1	3.7	3.7	95	392	4.2	-	0.63	0.23	2.45	-
246	Chichayo dos mesino fresco	104	73.2	8.4	0.4	17.5	2.4	1.4	26	149	2.7	8	0.26	0.20	1.00	6.1
247	Chichayo dos mesino seco	325	15.1	21.4	1.6	58.2	5.5	3.7	72	399	9.8	1	0.61	0.30	2.25	2.6
248	Cocacho	331	13.1	21.3	1.2	60.8	3.9	3.6	104	397	7.8	-	0.20	0.20	1.44	-
249	Dulce (Ancash)	338	12.4	19.4	1.8	62.7	3.7	3.7	140	411	5.2	-	0.53	0.47	0.00	-
250	Garbanzo crudo	362	11.4	19.2	6.1	60.1	2.6	3.2	120	370	8.3	0	0.38	0.38	2.80	5.4
251	Grabanzo cocido	99	75.9	2.5	1.8	18.5	0.6	0.9	54	60	1.2	-	0.00	0.04	0.49	0.0
252	Guaba	346	10.7	20.3	2.1	63.3	2.9	3.6	192	303	4.9	-	0.49	0.23	1.20	2.8
253	Guaba fresco	141	63.3	10.7	0.7	24.0	1.6	1.3	115	128	3.1	0	0.19	0.13	0.65	12.9
254	Habas frescas	151	60.6	11.3	0.8	25.9	0.8	1.4	31	137	2.0	10	0.30	0.09	1.40	28.5
255	Habas, harina	343	11.9	24.3	1.9	59.6	4.4	2.3	67	393	6.7	1	0.36	0.27	2.84	4.7
256	Habas secas, con cáscara cruda	340	11.5	23.8	1.5	60.2	6.4	3.1	197	413	12.8	-	0.39	0.30	4.00	8.6
257	Habas secas, sin cáscara cruda	335	13.6	25.9	2.4	55.3	1.8	2.8	48	395	8.0	6	0.34	0.31	0.40	2.4
258	Habas secas, con cáscara cocida	102	72.8	7.3	0.5	17.8	0.5	0.9	64	53	0.9	0	0.00	0.01	0.42	0.9
259	Lentejas chicas crudas	339	13.0	22.6	1.0	61.0	3.2	2.4	73	375	7.6	4	0.21	0.29	2.90	5.5

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- Hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
260	Lentejas chicas cocidas	97	74.6	6.4	0.1	18.3	1.1	0.6	43	80	1.7	0.00	0.07	0.50	0.0			
261	Lentejas grandes	338	12.4	23.2	1.1	61.1	4.0	2.3	71	263	4.8	4	0.34	0.25	2.17			
262	Negro	332	13.6	18.2	1.3	63.4	3.6	3.5	133	308	9.3	0	0.34	0.45	1.74			
263	Nucya blanco	338	12.5	20.0	1.9	62.1	4.4	3.5	173	354	3.3	-	0.46	0.51	1.90			
264	Nucya plomo	334	12.9	19.8	1.6	62.0	3.2	3.7	104	376	3.0	-	0.32	0.60	2.07			
265	Pallar morado	336	12.1	20.0	1.3	62.8	4.7	3.8	51	358	3.8	-	0.50	0.57	2.52			
266	Pallares, con cáscara crudos	331	11.6	20.4	1.2	61.4	3.8	5.4	70	318	6.7	3	0.28	0.28	3.20			
267	Pallares, con cáscara cocidas	103	72.5	5.9	0.4	19.5	4.1	1.5	28	34	1.1	0	0.00	0.02	0.59			
268	Pallares, sin cáscara	337	12.2	21.6	1.4	61.6	1.0	3.2	38	205	5.2	-	0.55	0.21	2.25			
269	Palo	345	10.3	18.4	1.4	66.1	7.8	3.8	114	388	2.9	0	0.84	0.25	2.95			
270	Palo fresco	143	62.7	8.9	0.8	26.0	3.2	1.6	16	322	1.5	16	0.34	0.23	1.65			
271	Panamito.	336	12.2	21.5	1.7	60.7	6.0	3.9	174	427	6.3	0	0.59	0.32	2.07			
272	Plomo	337	12.7	20.1	1.8	62.0	6.2	3.4	90	412	6.6	-	0.13	0.20	1.40			
273	Pole bean	331	13.2	22.4	1.2	59.7	4.1	3.5	125	421	8.3	-	0.12	0.25	2.11			
274	Red Kidney	332	13.6	19.2	1.2	62.6	5.0	3.4	107	393	4.6	-	0.21	0.17	2.62			
275	Shimpe fresco	51	86.0	3.7	0.1	9.1	2.3	1.1	46	78	1.4	0	0.21	0.14	1.0			
276	Soya	401	11.7	28.2	18.9	35.7	4.6	5.5	314	759	8.3	5	0.73	0.41	2.60			
277	Tartui crudo, sin cáscara	277	46.3	17.3	17.5	17.3	3.8	1.6	54	262	2.3	0	0.60	0.44	2.10			
278	Tartui cocido, con cáscara	151	69.7	11.6	8.6	9.6	5.3	0.6	30	123	1.4	0	0.01	0.34	0.95			
279	Terciopelo	358	11.5	21.0	5.6	58.5	6.5	3.4	104	321	8.0	-	0.42	0.31	1.60			
280	Vacapaleta	328	14.1	21.0	1.6	59.4	4.0	3.9	217	439	3.9	1	0.16	0.20	2.35			
281	White Kidney	330	13.1	22.1	1.1	59.9	5.3	3.8	139	482	6.1	-	0.20	0.16	0.50			
<b>VIII OLEAGINOSAS, DERIVADOS</b>																		
<b>Aceite :</b>																		
282	Compuesto vegetal 70% pescado 30%	889	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
283	De pescado , hidrogenado	902	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
284	Vegetal de algodón	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
285	Vegetal de girasol	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
286	Vegetal de maiz	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
287	Vegetal de maní	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
288	Vegetal de olivo	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
289	Vegetal de palma	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
290	Vegetal de soya	884	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0			
291	Almendras	534	5.0	18.0	43.3	27.0	3.8	2.9	459	-	-	0	0.24	0.04	-			
292	Avellanas	555	7.5	12.4	49.3	24.4	2.8	3.6	-	-	-	22	-	-	-			
293	Cacao, semillas secas	456	3.6	12.0	46.3	34.7	8.6	3.4	106	537	3.6	2	0.17	0.14	1.70			
294	Castaña Perú "Nuez de brasil"	661	1.2	14.3	65.9	14.6	2.6	4.0	170	850	2.1	-	0.75	0.17	3.60			

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES														
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 Tiamina mg	15 Riboflavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg
295	Maní cruda	559	7.3	24.1	48.2	17.7	5.2	2.7	66	231	1.5	3	0.48	0.53	17.00	1.3(T)
296	Maní sencocho	374	32.3	15.9	27.5	21.9	1.6	2.4	47	219	3.6	-	0.18	0.10	8.88	-
297	Maní tostado	590	2.0	27.1	51.0	16.9	2.5	3.0	48	298	2.2	-	0.08	0.35	21.60	-
298	Manteca de cerdo	908	0.5	0.0	99.9	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
299	Manteca vegetal	871	1.0	0.0	98.5	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
300	Mantequilla	729	16.0	2.0	82.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
301	Mantequilla con sal	465	41.4	1.2	50.0	4.6	0.0	2.8	144	80	6.0	400	0.02	0.06	0.10	0.0
302	Margarina	716	16.0	0.0	81.0	0.0	0.0	2.1	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.0
303	Nueces	501	21.6	10.9	50.1	6.0	5.9	5.5	337	-	-	8	0.36	0.04	-	-
IX VERDURAS Y PREPARADOS :																
304	Acelgas, hojas	27	90.7	2.2	0.3	5.3	0.8	1.5	90	46	2.4	176	0.04	0.26	0.56	14.1
305	Acelgas, tallos	14	94.8	0.7	0.3	2.8	1.4	1.4	23	10	0.5	9	0.00	0.03	0.00	4.0
306	Aji amarillo	39	86.9	0.9	0.7	8.8	2.4	0.7	31	21	0.9	445	0.06	0.58	1.25	60.0
307	Aji amarillo molido, fresco con sal	52	60.2	1.9	1.7	9.2	4.0	27.0	97	47	3.5	560	0.15	0.21	1.30	16.2
308	Aji amarillo seco	302	16.6	7.3	6.3	64.8	23.2	5.0	124	166	8.2	980	0.12	1.48	4.15	6.0
309	Aji colorado seco, panca	292	20.2	7.0	7.8	58.7	22.4	6.5	142	209	4.9	4412	0.13	1.79	3.55	23.0
310	Aji colorado no picante, molido c/sal	48	69.8	1.9	1.3	9.2	3.3	17.8	175	35	5.6	278	0.12	0.49	0.70	12.0
311	Aji colorado picante molido con sal	42	72.6	2.1	1.0	8.0	3.0	16.3	130	54	5.0	213	0.09	0.44	0.80	19.2
312	Aji de mesa	40	89.1	1.8	1.2	7.2	-	0.7	77	23	1.3	228	0.17	0.60	0.95	104.4
313	Aji de vaina	58	83.2	2.6	1.1	11.9	-	1.2	94	56	1.7	771	0.22	0.47	2.65	12.0
314	Aji dulce	26	92.4	0.7	0.4	6.0	1.4	0.5	10	43	3.0	17	0.04	0.09	1.03	95.0
315	Aji verde	57	82.9	2.5	0.8	12.4	2.9	1.4	21	58	1.3	382	0.11	1.47	48.5	-
316	Ajos	129	61.4	5.6	0.8	30.4	0.9	1.8	94	180	1.7	0	0.14	0.07	0.42	9.1
317	Albahaca	43	86.7	2.9	1.2	7.3	1.5	1.9	325	38	5.3	244	0.04	0.13	0.95	20.0
318	Aicachofa	19	92.9	2.8	0.2	2.9	1.4	1.2	42	51	1.1	50	0.07	0.04	0.85	0.0
319	Alfalfa brotes tiernos	52	82.7	6.0	0.4	9.5	3.1	1.4	12	51	5.4	1125	0.13	0.14	0.50	162.0
320	Apió	21	93.4	0.7	0.2	4.8	1.0	0.9	70	28	1.5	0	0.03	0.08	0.23	8.3
321	Berenjena serreno	37	89.7	1.0	0.8	7.9	1.7	0.6	20	30	0.3	5	0.02	0.30	1.31	6.3
322	Berenjena Costeño	41	87.5	1.3	0.3	9.9	-	1.1	18	28	0.2	139	0.10	0.04	-	2.3
323	Berro	33	89.3	3.4	0.8	5.0	1.5	1.5	234	66	6.5	722	0.08	0.36	1.06	105.6
324	Brócoli	40	87.3	4.9	0.9	5.7	1.6	1.2	93	86	1.2	63	0.11	0.10	0.83	114.0
325	Caihua	15	95.0	0.5	0.2	3.3	1.6	1.0	34	43	0.9	9	0.02	0.02	0.17	11.4
326	Caihua serrana	20	93.5	1.5	0.2	4.2	-	0.8	32	32	0.5	33	0.05	0.07	-	6.9
327	Calabaza china	23	93.1	0.7	0.1	5.8	0.4	0.3	29	15	0.1	0	0.02	0.02	0.29	-
328	Calabaza Italiana	21	93.9	0.5	0.3	4.9	0.8	0.4	11	19	0.6	3	0.03	0.04	0.28	10.0
329	Cebolla blanca	32	91.2	0.9	0.1	7.4	0.4	0.4	100	33	0.2	3	0.03	0.05	0.14	7.5
330	Cebolla chilena	26	92.9	0.8	0.1	5.9	1.8	0.3	20	17	1.0	0	0.02	0.04	0.12	3.7

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
331	Cebolla china	39	88.7	2.3	0.4	7.5	1.3	1.1	141	61	1.1	0	0.02	0.01	0.40	10.5		
332	Cebolla de cabeza	49	86.3	1.4	0.2	11.3	0.8	0.8	20	35	1.2	0	0.03	0.06	0.22	4.9		
333	Cebolla de cola	33	90.6	0.9	0.1	7.8	1.9	0.6	44	32	4.9	29	0.04	0.09	0.20	7.2		
334	Chicleyo, calabaza	22	93.2	0.6	0.1	5.6	0.5	0.5	13	25	0.2	1	0.08	0.05	0.19	3.7		
335	Chijchipa	45	85.3	3.3	0.4	9.3	1.8	1.7	335	57	8.3	189	0.06	0.43	1.02	70.0		
336	Chonta	49	84.9	3.4	0.7	9.7	0.8	1.3	138	109	1.7	-	0.02	0.12	0.72	3.2		
337	Chulcos, ajos silvestres	92	73.7	1.8	0.5	23.5	1.6	0.5	22	56	2.1	-	0.03	0.10	0.67	5.0		
338	Col china	26	91.4	1.8	0.3	5.3	0.6	1.6	70	16	1.5	0	0.01	0.16	0.66	21.6		
339	Col crespa	24	92.4	1.5	0.3	4.9	1.2	0.9	70	69	0.4	15	0.03	0.03	0.33	48.5		
340	Col blanca	23	93.1	1.3	0.3	4.8	0.8	0.5	46	46	0.4	1	0.01	0.03	0.18	31.4		
341	Col de "Bruselas"	58	81.3	4.6	0.4	12.3	1.9	1.4	109	11	1.8	41	0.18	0.17	1.10	82.5		
342	Col negra	27	91.7	1.7	0.4	5.5	1.2	0.7	24	0.2	12	12	0.04	0.06	0.31	49.3		
343	Col silvestre	54	82.9	2.5	0.6	12.1	-	1.9	477	47	1.1	248	0.05	0.06	-	136.0		
344	Col, Hojas	39	88.1	2.7	0.6	7.6	1.7	1.0	170	42	0.1	51	0.09	0.06	1.43	96.3		
345	Coliflor	28	91.6	2.2	0.6	4.4	1.8	1.2	26	66	0.6	3	0.05	0.07	0.49	75.3		
346	Culantro	44	85.6	3.3	1.3	7.0	1.6	2.8	259	63	5.3	1094	0.08	0.27	1.86	37.2		
347	Escarola	18	93.6	1.2	0.2	3.8	1.1	1.2	85	76	2.0	159	0.07	-	0.47	8.6		
348	Espárragos	23	92.3	2.2	0.2	4.6	1.6	0.7	35	35	1.2	4	0.09	-	0.82	8.0		
349	Espinaca blanca	32	89.5	1.9	0.6	6.3	0.8	1.7	80	40	4.6	190	0.08	-	0.65	16.4		
350	Espinaca negra	32	90.0	2.8	0.9	4.9	1.5	1.4	234	45	4.3	378	0.07	0.20	0.69	15.2		
351	Frejol Chino, germinado	41	87.4	4.5	0.7	6.7	1.2	0.7	22	261	0.8	1	0.05	0.07	0.97	15.4		
352	Hierba buena	33	86.7	3.5	1.0	7.0	2.5	2.2	206	70	9.1	1094	0.06	0.13	1.00	2.0		
353	Hojas de quinua	50	81.4	4.7	0.6	9.5	1.8	3.8	377	63	1.5	251	0.06	0.95	1.20	11.1		
354	Huacatay	47	83.4	5.0	0.8	8.0	2.3	2.0	412	79	8.7	426	0.06	0.27	1.47	17.1		
355	Janchoy, hojas	27	90.8	1.6	0.2	6.0	1.0	1.4	113	55	2.9	276	0.05	0.13	0.47	22.2		
356	Jeitka, hojas	66	78.1	7.3	1.7	9.5	2.8	3.4	548	133	8.4	350	0.30	0.16	2.72	0.7		
357	Kailán, hojas	48	84.9	3.2	0.9	9.1	1.3	1.9	581	46	2.4	102	0.03	0.26	0.54	103.8		
358	Kailán, tallos	24	92.0	1.2	0.3	5.2	1.4	1.3	301	64	3.1	26	0.01	0.09	0.94	57.6		
359	Lechuga americana	11	96.6	0.6	0.1	2.4	0.7	0.3	52	20	0.1	6	0.02	0.06	0.13	1.5		
360	Lechuga larga	19	93.4	1.7	0.2	3.9	1.0	1.0	64	63	1.6	120	0.06	0.08	0.52	14.5		
361	Lechuga redonda	12	95.7	1.3	0.2	2.1	0.8	0.7	47	49	1.0	63	0.06	0.05	0.48	7.4		
362	Manchay	53	84.8	0.4	0.1	14.4	0.8	0.3	44	16	1.3	238	0.36	0.34	0.61	4.0		
363	Mastuerzo, hojas	48	86.3	1.8	1.3	9.2	0.5	1.4	211	85	1.3	1331	0.09	0.35	1.04	25.2		
364	Mostaza, hojas	32	89.0	3.5	0.6	5.2	-	1.7	478	92	1.7	1023	0.29	0.20	-	-		
365	Muña, seca	268	16.0	3.2	2.8	66.3	9.4	11.7	2237	269	22.4	306	0.35	1.81	6.85	21.1		
366	Nabo	16	94.7	0.6	0.2	3.6	0.6	0.9	34	34	0.1	0	0.01	0.04	0.23	49.2		
367	Nabo silvestre, hojas	35	88.1	2.9	0.4	7.0	2.5	1.6	367	95	2.8	309	0.12	0.38	2.40	10.0		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- Hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
368	Oregano	48	85.1	1.6	0.5	11.3	1.8	1.5	312	46	9.3	1750	0.08	0.30	0.65	50.0		
369	Pacchoy, hojas	28	90.5	1.3	0.3	6.3	0.9	1.6	235	60	3.0	178	0.05	0.10	0.73	12.0		
370	Pacchoy, tallos.	22	92.0	0.4	0.2	5.4	0.5	2.0	302	84	1.2	0	0.01	0.05	0.53	34.7		
371	Paico	54	81.7	5.0	1.1	9.2	2.1	3.0	459	65	6.3	674	0.11	0.42	1.12	42.0		
372	Pajuro	120	64.4	2.1	0.3	31.5	1.5	1.7	25	105	1.2	0	0.05	0.22	1.39	12.6		
373	Pepinillo o pepino de mesa	11	96.4	0.5	0.1	2.6	0.4	0.4	20	22	3.3	1	0.03	0.04	0.09	95.8		
374	Perjil	56	82.0	4.8	0.7	6.5	1.6	2.6	202	76	8.7	452	0.07	0.32	2.87	108.3		
375	Pimiento	35	89.6	1.5	0.5	7.7	1.2	0.7	12	24	0.5	125	0.05	0.11	1.58	108.3		
376	Pirca	42	86.2	4.0	0.6	7.6	1.7	1.6	230	58	6.0	132	0.13	0.31	0.82	17.0		
377	Poro	40	87.8	2.7	0.8	7.6	1.3	1.1	78	50	0.7	8	0.09	0.08	0.46	8.6		
378	Rabanitos	14	95.1	0.8	0.1	2.9	0.7	1.1	36	29	1.0	0	0.01	0.02	0.29	18.6		
379	Rabicol	22	92.8	2.0	0.2	4.2	2.2	0.8	41	41	0.3	1	0.01	0.04	0.43	94.1		
380	Radicheta	31	90.0	1.9	0.5	6.2	1.4	1.4	273	34	0.0	158	0.07	0.14	0.51	9.0		
381	Rocoto	36	89.5	1.2	0.5	8.2	1.5	0.6	6	22	0.5	35	0.01	0.14	1.15	14.9		
382	Ruda	82	75.4	4.1	1.7	16.1	2.5	2.7	552	72	7.7	879		0.76	1.62	112.0		
383	Siuda Colanfro	38	87.6	1.9	0.5	8.1	2.1	1.9	195	88	4.9	111	0.06	0.22	1.00	0.7		
384	Tomate	19	94.2	0.8	0.2	4.3	0.8	0.5	7	20	0.6	37	0.04	0.06	0.62	18.4		
385	Tomate italiano	16	94.8	0.8	0.2	3.6	1.0	0.8	7	25	0.3	46	0.06	0.06	0.63	32.5		
386	Tomate, salsa	23	75.0	1.5	0.7	3.9	1.8	18.9	117	64	3.0	123	0.10	0.12	0.60	0.0		
387	Vainitas	37	88.2	2.4	0.3	8.1	2.3	1.0	88	49	1.4	28	0.07	0.20	0.71	9.6		
388	Zanahoria	41	89.0	0.6	0.5	9.2	1.2	0.7	33	16	0.5	1696	0.04	0.04	0.18	17.4		
389	Zanahoria, harina	293	11.8	7.3	1.5	67.7	6.9	11.7	418	384	-	6089	0.38	0.33	3.74	10.0		
390	Zapallito Italiano	14	95.4	0.9	0.2	2.9	0.5	0.6	27	34	0.3	0	0.01	0.33	0.42	26.2		
391	Zapallo loche	80	75.7	1.6	0.1	21.1	1.2	1.5	20	57	1.2	108	0.05	0.08	1.23	2.6		
392	Zapallo Macre	26	92.0	0.7	0.2	6.4	1.0	0.7	26	17	0.6	154	0.03	0.04	0.40	5.7		
<b>X.- TUBERCULOS, RAICES Y PREPARADOS :</b>																		
393	Arracacha o racacha	97	75.1	0.7	0.3	22.9	1.1	1.0	27	50	1.1	0	0.09	0.08	2.84	27.1		
394	Ashipa	178	55.3	1.4	0.3	42.7	0.9	0.3	29	25	4.8	-	0.06	0.09	0.12	2.1		
395	Camote amarillo	116	69.9	1.2	0.2	27.6	1.0	1.1	41	31	0.8	39	0.10	0.05	0.63	10.0		
396	Camote blanco	119	68.8	1.7	0.1	28.3	0.9	1.1	26	33	2.5	9	0.14	0.04	0.70	12.9		
397	Camote morado	110	71.6	1.4	0.3	25.7	0.9	1.0	36	40	1.4	11	0.08	0.05	0.82	13.6		
398	Camote, harina	353	9.9	2.1	0.9	84.3	1.8	2.8	153	99	5.7	1542	0.17	0.17	1.67	7.9		
399	Chufío	323	18.1	1.9	0.5	77.7	2.1	1.8	92	54	3.3	0	0.03	0.04	0.38	1.1		
400	Chufío negro	333	14.1	4.0	0.2	79.4	1.9	2.3	44	203	0.9	-	0.13	0.17	3.40	1.7		
401	Curao	65	82.5	1.6	0.1	14.7	0.6	1.1	22	59	1.8	14	0.08	0.06	0.48	3.3		
402	Koshripá	142	63.2	1.6	0.2	33.6	1.2	1.4	108	138	0.3	0	0.06	0.13	0.54	58.5		
403	Kuros	98	74.5	1.8	0.2	22.6	1.1	0.9	11	59	0.5	0	0.14	0.04	1.66	9.4		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína Grasa gr	4 Grasa gr	5 Carbo- Hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
404	Llancón	54	86.6	0.3	0.3	12.5	0.5	0.3	23	21	0.3	12	0.02	0.11	0.34	13.1		
405	Maca afrechillo	330	12.0	10.5	0.6	73.4	-	3.5	475	135	29.3	-	0.22	0.65	-	2.0		
406	Maca almidón	350	11.0	6.1	1.2	80.1	-	1.6	175	70	31.7	-	0.15	0.07	-	2.8		
407	Maca pasta integral	292	11.1	14.0	1.0	68.5	-	5.5	245	192	25.0	-	0.28	0.60	-	8.0		
408	Maca silvestre	71	79.8	3.5	1.0	13.1	-	2.5	37	0	49.9	-	0.20	0.35	-	2.1		
409	Maca lubérculo	314	15.3	11.8	1.6	66.4	-	5.0	247	183	14.7	-	0.20	0.35	-	2.5		
410	Mashua	50	87.4	1.5	0.7	9.8	0.9	0.6	12	29	1.0	12	0.10	0.12	0.67	77.5		
411	Oca	61	84.1	1.0	0.6	13.3	1.0	1.0	22	36	1.6	1	0.05	0.13	0.43	38.4		
412	Oca deshidratada o ccaya	325	15.3	4.3	1.1	66.4	3.4	3.9	52	171	9.9	0	0.04	0.08	0.85	2.4		
413	Olluco	62	83.7	1.1	0.1	9.8	0.8	0.8	3	28	1.1	5	0.05	0.03	0.20	11.5		
414	Papa amarilla	103	73.2	2.0	0.4	23.3	0.7	1.1	6	52	0.4	0	0.07	0.06	1.85	9.0		
415	Papa blanca	97	74.5	2.1	0.1	22.3	0.6	1.0	9	47	0.5	3	0.09	0.09	1.67	14.0		
416	Papa helada o chuño	180	54.5	1.8	0.6	42.1	2.0	1.0	58	54	2.8	0	0.07	0.20	1.65	1.0		
417	Papa seca	322	14.8	8.2	0.7	72.6	1.8	3.5	47	200	4.5	0	0.19	0.09	5.00	3.2		
418	Papa vieja	140	63.4	1.9	0.2	33.0	2.5	1.5	21	63	2.6	3	0.08	0.09	2.15	0.0		
419	Papa, harina	332	10.9	6.4	0.4	77.1	2.3	5.2	82	199	1.0	0	0.18	-	-	8.9		
420	Pituca o taro	102	73.7	1.6	0.5	23.2	0.8	1.0	50	41	1.2	1	0.03	0.06	0.72	4.4		
421	Pituca, harina	342	9.7	8.1	0.3	78.6	-	3.3	97	141	7.0	0	0.20	0.08	-	1.9		
422	Radiche	81	78.0	1.8	0.1	18.6	1.4	1.5	104	52	1.4	3	0.03	0.09	0.38	6.0		
423	Remolacha raíz	44	87.8	1.7	0.1	9.5	1.0	0.9	14	38	0.8	-	0.01	0.04	0.20	5.0		
424	Sachapapa	112	72.2	1.8	1.5	23.5	0.4	1.0	3	30	0.7	0	0.09	0.03	0.44	3.1		
425	Yuca amarilla	161	59.0	0.6	0.2	39.1	0.9	1.1	35	62	0.4	15	0.03	0.04	0.66	36.3		
426	Yuca asada	183	53.7	0.6	0.3	44.4	1.2	1.0	29	69	0.2	39	0.20	0.01	0.79	22.9		
427	Yuca blanca	162	56.9	0.8	0.2	39.3	1.1	0.8	25	52	0.5	1	0.04	0.04	0.76	30.7		
428	Sancochada	150	62.0	0.5	0.2	36.4	1.0	0.9	26	60	0.2	31	0.02	0.02	0.53	22.7		
429	Yuca harina	335	14.3	0.7	0.5	80.9	1.8	2.6	155	110	5.3	0	0.08	0.07	1.60	13.6		
<b>XI.- FRUTAS Y PREPARADOS :</b>																		
430	Abridores	63	82.0	0.8	0.1	16.4	0.8	0.7	6	35	0.4	49	0.03	0.05	1.17	27.5		
431	Aceitunas de botija	298	57.5	0.8	32.1	7.3	1.4	2.3	86	55	2.4	0	0.03	0.22	0.80	0.0		
432	Aceitunas negras, preparadas	304	41.0	2.2	22.4	30.3	1.5	4.1	67	63	7.4	0	0.03	0.24	1.00	0.0		
433	Aguaje	283	53.6	2.3	25.1	18.1	10.4	0.9	74	27	0.7	706	0.12	0.17	0.30	0.0		
434	Anona	53	85.0	1.1	0.4	12.9	1.2	0.6	16	37	0.2	0	0.07	0.23	0.79	3.4		
435	Blanquillos - durazno	64	81.7	0.6	0.1	17.1	0.6	0.5	4	22	0.3	0	0.03	0.04	0.90	15.3		
436	Camu - Camu	24	93.3	0.5	0.1	5.9	0.4	0.2	28	15	0.5	0	0.01	0.04	0.61	2780.0		
437	Capulí	63	82.3	0.7	0.4	15.9	0.6	0.7	26	26	0.9	19	0.07	0.11	1.45	0.0		
438	Chambiro	118	75.9	1.5	7.3	14.5	8.4	0.8	47	59	0.6	0	0.08	0.23	0.20	4.2		
439	Chirimoya	87	75.1	1.2	0.2	22.6	1.5	0.9	20	63	0.7	0	0.09	0.16	1.62	3.3		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- Hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
440	Ciruelas	82	76.3	1.0	0.2	21.5	0.5	1.0	20	53	0.9	23	0.05	0.06	1.44	36.8		
441	Coco	286	56.4	3.4	28.1	10.8	2.3	1.3	8	51	1.8	0	0.02	0.05	0.58	0.9		
442	Coco, agua	14	95.5	0.7	0.1	3.1	0.0	0.6	21	7	0.0	0		0.01		0.8		
443	Cocona	41	88.5	0.9	0.7	9.2	2.5	0.7	16	30	1.5	23	0.06	0.10	2.25	4.5		
444	Dátiles	224	36.8	1.4	0.5	59.8	2.8	1.5	60	29	0.8	5	0.10	0.09	0.13	2.9		
445	Fresas	41	89.1	0.7	0.8	8.9	1.4	0.5	37	28	1.2	7	0.04	0.05	0.26	42.0		
446	Granada	68	80.0	0.5	0.1	18.3	0.5	1.1	10	38	0.3	0	0.09	0.04	1.56	5.2		
447	Granadilla	80	78.9	2.2	2.0	15.6	3.5	1.3	17	128	0.4	0	0.11	0.13	2.14	15.8		
448	Granadilla, jugo enlatado	68	82.0	1.1	0.0	15.9	0.2	0.8	6	50	0.6		0.00	0.03		129.6		
449	Guanabana	56	84.0	0.9	0.2	14.3	1.1	0.6	38	43	0.7	0	0.05	0.06	1.69	19.0		
450	Guava	53	84.9	1.0	0.1	13.6	0.8	0.4	24	18	0.4		0.05	0.10	0.50	1.4		
451	Guayaba	56	83.9	0.5	0.1	14.9	5.7	0.6	18	23	0.3	0	0.04	0.04	1.44	6.0		
452	Guayaba amarilla	71	80.1	0.8	0.2	18.4	6.1	0.5	32	15	0.1	3	0.05	0.06	0.44	7.2		
453	Guayaba rosada	56	84.0	0.5	0.2	14.7	5.6	0.6	17	23	0.3	0	0.04	0.05	1.40	9.8		
454	Guayaba verde	55	84.3	0.5	0.1	14.7	4.4	0.4	30	11	0.0	3	0.04	0.06	0.66	17.7		
455	Higos negros	76	78.0	0.9	0.1	19.9	1.7	1.1	58	43	0.8	5	0.04	0.05	0.52	2.9		
456	Higos secos	182	47.7	3.6	0.2	46.6	8.6	1.9	109	100	2.4	0	0.00		0.90	3.7		
457	Huito	55	83.9	1.2	0.1	14.0	1.6	0.8	89	21	0.5	0	0.03	0.33	0.54	1.1		
458	Humari	121	70.3	1.6	5.0	20.5		0.7	34	21	0.1	20	0.01	0.74		10.9		
459	Kaki	75	78.1	0.5	0.1	20.8	0.5	0.5	9	26	0.2	17	0.05	0.03	0.00	6.9		
460	Kumvi	101	71.9	0.7	0.6	25.9	7.9	0.9	16	31	3.5	7	0.02	0.04	0.22	2.8		
461	Lima	27	92.8	0.6	0.4	5.9	0.7	0.3	31	9	0.2	6	0.03	0.04	0.30	36.0		
462	Limón, jugo	30	89.3	0.5	0.2	9.7	0.0	0.3	18	14	0.5		0.03	0.03	0.11	44.2		
463	Lúcuma	99	72.3	1.5	0.5	25.0	1.3	0.7	16	26	0.4	355	0.01	0.14	1.96	2.2		
464	Lúcuma, harina	329	9.3	4.0	2.4	82.0	2.1	2.3	92	186	4.6	0	0.02	0.03		11.6		
465	Macambo, pulpa y semilla	177	61.1	6.7	9.2	21.5	18.2	1.5	19	165	1.7		0.95	1.05	1.20	9.2		
466	Macambo, pulpa	44	88.0	2.1	0.8	8.3	0.7	0.8		44	0.5	26	0.08	0.09	3.10	22.8		
467	Mamey	37	88.9	0.5	0.1	9.7	1.7	0.8	51	46	0.4	57	0.02	0.04	0.61	2.0		
468	Mandarina	35	90.1	0.6	0.3	8.6	0.5	0.4	19	17	0.3	5	0.06	0.05	0.30	48.7		
469	Mango	60	83.0	0.4	0.2	15.9	1.0	0.5	17	15	0.4	159	0.03	0.11	0.39	24.8		
470	Manzana	54	84.7	0.3	0.1	14.6	0.8	0.3	5	11	1.4	0	0.03	0.04	0.13	1.3		
471	Maracuyá, jugo	67	82.3	0.9	0.1	15.8	0.2	0.6	13	30	3.0	410	0.03	0.15		22.0		
472	Marañón	45	87.9	0.8	0.5	10.5	1.3	0.3	8	30	3.0	26	0.05	0.05	0.96	108.0		
473	Melón	23	92.9	0.5	0.1	5.8	0.2	0.7	13	15	0.5	79	0.04	0.04	0.84	23.0		
474	Melón enano	20	94.3	0.6	0.2	4.4	0.3	0.5	23	3	0.4	6	0.02	0.06	0.38	15.3		
475	Membrillo	43	86.9	0.3	0.1	11.5	1.3	1.2	9	29	0.7	9	0.02	0.07	0.23	12.5		
476	Naranja	40	88.5	0.6	0.2	10.1	0.4	0.6	23	51	0.2	7	0.09	0.04	0.36	92.3		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES														
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 Vitamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg
477	Naranja agria, jugo	33	90.7	0.5	0.2	8.2	0.0	0.4	31	9	0.2	0	0.03	0.05	0.13	42.0
478	Naranja de guayaquil	40	88.6	0.5	0.2	10.2	0.5	0.5	37	17	0.1	5	0.05	0.01	0.14	42.2
479	Naranja de huando	45	87.3	1.2	0.2	10.9	0.9	0.4	30	17	0.1	3	0.06	0.02	0.29	43.9
480	Nispero	47	86.5	0.3	0.0	12.7	0.6	0.5	21	16	0.3	70	0.02	0.11	0.37	1.2
481	Nuzive	138	70.3	2.7	7.8	4.1	1.5	38	113	7.5	9	0.23	0.15	1.08	1.7	-
482	Pacae	56	84.1	0.6	0.1	14.8	0.7	0.4	14	30	0.4	0	0.02	0.07	-	-
483	Palta	131	79.2	1.7	12.5	5.6	5.8	1.0	30	67	0.6	7	0.03	0.10	1.82	6.8
484	Pan del árbol con semilla	135	63.4	4.5	1.8	29.0	3.1	1.3	20	255	0.9	-	0.22	0.09	2.60	6.6
485	Pan del árbol sin semilla	47	86.4	1.6	0.5	10.5	2.8	1.0	71	37	2.8	3	0.07	0.08	0.78	2.1
486	Pan - meo	78	78.0	1.3	0.2	19.9	3.2	0.6	21	21	-	-	0.07	0.09	0.66	1.4
487	Papaya	32	90.8	0.4	0.1	8.2	0.5	0.5	23	14	0.3	63	0.03	0.07	0.41	47.7
488	Passas sin semilla	241	31.6	2.4	0.4	63.8	0.9	1.8	64	91	3.7	0	0.12	0.13	0.37	-
489	Pepino dulce	26	92.3	0.3	0.0	7.0	0.5	0.4	30	10	0.3	28	0.04	0.05	0.58	29.7
490	Pera chilena	49	86.0	0.3	0.1	13.2	1.0	0.4	4	16	0.3	3	0.02	0.04	0.24	1.9
491	Pera de agua	53	85.8	0.4	0.6	13.0	1.6	0.2	7	5	0.1	0	0.02	0.06	0.16	6.5
492	Pera nacional	55	84.7	0.4	0.2	14.5	1.9	0.2	2	6	0.3	0	0.02	0.05	0.16	2.5
493	Pera perilla	58	84.2	0.6	0.5	14.4	1.7	0.3	10	18	0.5	0	0.03	0.05	0.44	3.6
494	Pera serrana	55	85.4	0.4	0.7	13.3	1.0	0.2	6	9	0.3	7	0.05	0.07	0.11	2.8
495	Pijuayo	184	52.3	2.8	3.2	41.0	4.5	0.7	27	47	1.0	140	0.05	0.28	1.38	22.6
496	Pijuayo sancochado	177	54.0	2.6	3.3	39.2	4.5	0.9	26	75	0.6	108	0.03	0.20	0.76	-
497	Piña	38	89.3	0.4	0.2	9.8	0.5	0.3	10	5	0.4	7	0.04	0.06	0.27	19.9
<b>Plátano :</b>																
498	Maduro	112	68.1	1.2	0.2	29.6	0.3	0.9	0	37	0.4	82	0.06	0.06	0.50	5.6
499	La isla	91	74.0	0.9	0.4	23.6	0.5	1.1	8	20	0.6	131	0.07	0.07	0.47	4.2
500	Seda	83	76.2	1.5	0.3	21.0	0.4	1.0	5	27	0.6	21	0.03	0.05	0.79	4.3
501	Guineo	120	65.9	1.4	0.2	31.7	0.4	0.8	10	23	0.6	-	0.02	0.08	0.53	1.1
502	Guineo - manzana	90	74.3	1.1	0.2	23.4	0.3	1.0	6	47	0.8	6	0.04	0.16	0.60	7.3
503	Morado	106	69.8	1.0	0.2	28.1	0.8	0.9	42	17	0.3	30	-	0.25	0.68	2.3
504	Seco, orejón	288	24.5	3.7	1.2	68.2	-	2.4	26	84	-	-	0.05	0.18	1.40	1.8
505	Verde Común	152	57.0	1.0	0.2	40.9	0.8	0.9	8	43	0.5	130	0.09	0.14	0.62	10.4
506	Verde asado	252	29.1	1.5	0.2	68.0	1.1	1.2	10	80	0.8	130	0.11	0.22	0.90	1.4
507	Verde sancochado	137	61.6	0.7	0.3	36.8	0.8	0.6	10	35	0.7	100	0.06	0.17	0.53	3.4
508	Harina de plátano	300	14.9	3.1	0.4	79.6	1.1	2.0	29	104	3.9	100	0.11	0.12	1.57	1.3
509	Pomarosa	33	90.7	0.5	0.4	7.8	-	0.5	10	9	0.2	31	2.00	0.02	0.05	20.4
510	Purunkari	151	58.1	2.7	1.4	36.3	2.5	1.5	96	39	2.8	10	0.03	0.06	1.46	5.6
511	Sandia	24	93.0	0.7	0.1	5.9	0.2	0.3	6	5	0.3	23	0.06	0.04	0.18	3.0
512	Shiwawaco, semilla	149	39.0	6.6	7.5	45.5	4.0	1.4	45	179	2.7	-	0.02	0.08	1.07	10.6

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 Vitamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
513	Tamarindo	272	22.6	3.1	0.4	71.8	3.0	2.1	54	108	1.0	7	0.44	0.16	2.10	6.0		
514	Tapariba o mango	56	84.5	0.6	0.3	14.2	0.6	0.4	39	27	0.7	0	0.05	0.19	0.67	5.9		
515	Toronja	36	89.9	0.6	0.4	8.8	0.3	0.4	34	16	2.0	0	-	0.01	0.20	50.6		
516	Tumbo costeño	22	93.3	0.4	0.0	5.8	0.8	0.5	11	15	0.4	6	0.01	0.04	0.47	34.4		
517	Tumbo serano	64	82.1	1.2	0.5	15.4	3.6	0.8	8	34	0.6	159	0.02	0.11	4.56	66.7		
518	Tuna	58	82.3	0.8	0.0	15.4	3.8	1.5	16	26	0.3	1	0.01	0.04	0.36	19.5		
519	Tuna colorada	58	83.5	0.6	0.0	15.5	3.7	0.4	39	39	0.2	0	0.01	0.04	0.42	25.5		
520	Unguray	307	41.7	2.8	21.1	33.7	-	0.8	65	16	0.8	8	0.06	0.68	-	0.0		
521	Uva blanca	43	87.8	0.3	0.2	11.3	0.4	0.4	5	20	0.8	4	0.03	0.03	0.11	1.4		
522	Uva borgoña	82	77.0	0.9	0.3	21.3	0.6	0.5	18	32	1.1	13	0.01	0.13	0.32	4.7		
523	Uva negra	67	81.2	0.2	0.1	18.1	0.3	0.4	6	20	2.2	0	0.05	0.04	0.15	2.2		
524	Uva quebranta	66	81.4	0.5	0.1	17.7	0.5	0.3	14	11	0.4	0	0.05	0.07	0.11	0.7		
525	Uva italia	66	81.1	0.4	0.1	17.7	0.4	0.7	19	28	0.5	3	0.03	0.10	0.24	2.8		
526	Uvilla	64	82.4	0.3	0.3	16.7	0.9	0.3	34	10	0.6	0	0.00	0.22	0.30	0.6		
527	Warra	102	71.0	1.5	0.2	26.4	2.6	0.9	51	26	3.4	17	0.02	0.11	0.58	2.8		
528	Yaku	116	69.3	1.8	2.2	25.3	4.4	1.4	138	52	3.2	0	0.04	0.18	0.90	14.8		
529	Zapote	73	79.7	0.9	0.3	18.8	0.9	0.3	22	17	1.8	130	0.02	0.09	0.62	8.9		
<b>XII.- AZÚCARES Y PRODUCTOS DULCES :</b>																		
530	Azúcar granulada o refinada	384	0.7	0.0	0.0	99.1	0.0	0.2	5	1	0.1	0	0.00	0.00	0.00	-		
531	Azúcar rubia	380	1.5	0.0	0.0	98.3	0.0	0.2	45	2	1.7	-	0.00	0.03	0.06	0.0		
532	Chancaca	324	15.8	0.0	0.0	83.9	0.0	0.3	46	2	3.2	-	0.00	0.11	0.08	0.0		
533	Miel de abejas	330	14.1	0.0	0.0	85.6	0.1	0.3	26	10	0.4	-	0.02	0.03	0.16	1.3		
534	Mile de caña	282	26.3	0.3	0.2	72.0	0.4	1.2	69	43	1.0	-	0.00	0.08	0.29	5.1		
<b>XIII.- BEBIDAS :</b>																		
535	Café sin azúcar	2	98.5	0.3	0.1	0.8	0.0	0.3	5	5	0.2	0	0.01	0.01	0.90	0.0		
536	Cerveza	36	94.5	0.3	0.0	5.1	0.0	0.1	0	15	0.1	0	0.01	0.03	0.06	0.0		
537	Chicha de aguaje	54	87.2	0.4	0.8	11.2	1.5	0.4	14	4	0.4	171	0.01	0.00	0.11	0.0		
538	Chicha de cebada	24	94.0	0.1	0.2	5.5	-	0.2	10	1	1.1	0	0.01	0.03	0.00	0.0		
539	Chicha de jora	28	93.2	0.4	0.3	5.8	0.2	0.3	22	18	1.8	-	0.02	0.10	0.20	2.4		
540	Chicha de maíz morada	20	95.0	0.0	0.0	4.9	0.0	0.1	24	4	1.3	-	0.00	0.10	0.04	1.9		
541	Chicha de mani	34	92.1	0.5	0.8	6.3	0.1	0.3	12	6	1.0	-	0.01	0.02	0.40	0.0		
542	Chicha de pijuayo	47	88.3	0.8	0.1	10.6	0.6	0.2	22	10	0.5	197	0.02	0.06	0.36	4.9		
543	Chicha de soya	41	89.9	0.6	0.2	9.1	0.0	0.2	11	13	1.1	-	0.00	0.03	0.08	0.3		
544	Chicha de yuca, masato	37	90.4	0.2	0.1	8.9	-	0.4	11	14	0.6	-	0.03	0.10	0.19	4.2		
545	Coca cola	39	89.5	0.0	0.0	10.5	0.2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0		
546	Inca kola	41	89.0	0.0	0.0	10.0	0.1	0.0020	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0		
547	Leche de soya	38	91.4	3.0	1.4	3.8	0.0	0.4	36	30	0.4	3	0.05	0.04	0.20	0.0		

## ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO

Código	Nombre	COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLES																
		1 Energía Cal.	2 Agua gr	3 Proteína gr	4 Grasa gr	5 Carbo- hidrato gr	6 Fibra gr	7 Ceniza gr	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mg	14 tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascorbico mg		
548	Té sin azúcar	2	98.6	0.1	0.0	0.4	0.0	0.9	5	4	0.2	0	0.00	0.04	0.10	0.0		
549	Vino blanco	114	-	-	-	8.0	-	-	-	0.0	-	-	-	-	-	-		
550	Vino tinto	94	-	-	-	6.0	-	-	-	0.0	-	-	-	-	-	-		
<b>XIV - MICELANEA :</b>																		
551	Achiote seco	334	5.6	6.6	4.6	78.2	14.5	5.0	120	116	5.6	61	0.09	0.19	1.70	7.0		
552	Algas	249	3.4	67.8	6.5	8.2	7.0	7.0	630	11	32.0	-	0.55	1.00	-	-		
553	Café grano sin tostar	203	6.3	11.7	10.8	68.2	22.9	3.0	120	178	2.9	3	0.22	0.06	1.30	-		
554	Caldo de ave. tabletas	314	5.5	13.2	25.2	8.9	0.2	49.8	100	107	8.3	-	0.00	-	-	-		
555	Caldo de carne, tabletas	283	4.8	5.8	24.7	13.7	-	51.0	89	142	5.5	-	0.03	0.12	-	-		
556	Callampa blanca (hongos)	38	89.7	3.2	0.3	5.6	1.2	1.2	4	116	1.4	-	0.14	0.61	3.50	1.8		
557	Cerejal Manzana	414	3.0	11.0	7.4	75.5	-	3.0	275	225	6.3	225	0.20	0.30	3.80	20.0		
558	Cerejal trigo	425	1.5	11.5	7.8	77.2	-	2.0	275	225	6.3	225	0.20	0.30	3.80	20.0		
559	Chocolate simple con azúcar	248	3.1	3.8	16.8	75.1	1.0	1.2	46	150	2.8	2	0.05	0.09	0.50	0.0		
560	Cochayuyo	54	80.7	1.7	0.2	11.8	1.3	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-		
561	Cocca	241	8.7	19.0	17.1	47.8	6.9	7.4	220	801	10.5	-	0.02	0.20	2.50	18.9		
562	Cominos	253	8.8	11.4	12.4	28.5	29.7	9.2	680	408	1.2	-	0.52	0.08	0.0	0.0		
563	Extracto de algarrobo en polvo	340	12.5	12.0	3.2	65.8	1.8	6.5	450	617	6.6	-	0.18	0.29	2.50	0.0		
564	Guisador o azafrán	54	89.2	0.4	3.6	5.7	0.7	1.1	32	33	0.9	0	0.01	0.05	0.36	0.0		
565	Laurel	151	48.8	5.2	7.0	22.4	13.0	3.6	673	70	5.4	175	0.04	0.15	30.0	-		
566	Mermelada de durazno	183	48.2	0.6	0.1	50.0	0.7	0.4	8	13	1.4	-	-	-	-	-		
567	Mermelada frutilla	214	39.7	0.4	0.2	58.6	0.8	0.3	40	13	1.2	-	-	-	-	-		
568	Nestum cereal mixto	380	3.0	9.4	1.2	82.9	-	3.5	690	570	15.6	563	0.60	0.70	9.40	45.0		
569	Nestum tres cereales	376	4.0	10.7	2.4	77.2	-	5.1	690	570	14.7	563	0.60	0.70	9.40	45.0		
570	Pimienta negra	360	6.9	8.4	8.0	63.5	9.6	3.6	333	126	12.6	-	0.03	0.06	-	0.0		
571	Salsa de tomate con carne	96	77.7	2.7	5.7	10.0	1.0	2.9	20	67	2.1	-	0.13	-	1.10	9.4		
572	Salsa de tomate concentrada	79	75.3	2.7	1.0	15.5	1.3	4.2	19	103	2.9	-	0.12	-	1.50	216.8		
573	Té hojas secas	308	11.4	8.0	4.0	71.4	6.0	5.2	400	300	11.9	0	0.08	0.73	6.50	5.0		
574	Vinagre	12	-	0.0	-	5.0	-	0.3	7	10	0.5	-	-	-	-	-		

### **Análisis de la composición de alimentos.**

No todos los alimentos generan las mismas energías y kilo-calorías, a pesar de que son de la misma variedad y el consumo sea uniforme en kilo/gramos.

#### ✓ **Leche y sus derivados**

Como se observa la columna de energías la leche Nan nos proporciona 509 calorías que es mayor de las de más leches y sus derivados.

- ✓ **Quesos:** 100 gramos de queso fresco de cabra en relación a 100 gramos de queso fresco de vaca, la de vaca nos proporciona mayor energía. En relación a proteínas la de cabra es mayor.

El queso de chanco es más energético que el queso de vaca.

- ✓ **Huevos:** 100 gramos de huevo de gallina tiene un aporte calórico de 354 calorías, mientras 100 gramos de huevo de la pata 426 calorías, definitivamente mayor que de la gallina, pero en cuanto a la evaluación de proteínas el huevo de la gallina nos ofrece mayor que la de pata.

- ✓ **Carnes y preparados:** 100 gramos de la pulpa gorda de res y 100 gramos de pulpa semi-gorda la primera nos ofrece mayor caloría, adversamente la segunda nos ofrece menor grasa que la primera. 100 gramos de patas de cerdo en relación a 100 gramos de carne de pulpa, las patas genera mayor energía.

En caso de las aves de coral el orden de prelación energético: Pato, Pavo, Pollo y cuarto Gallina.

El orden de prelación de aporte energético en ganados menores la del conejo nos arroja una energía mayor que la de cuy.

La carne pulpa de rana tiene un contenido menor en energía proteína y grasas y otros micro-nutrientes en relación al carne de pescado (Es mentira que tiene efectos curativos).

La carne de vacuno, la parte de ubre es la que nos ofrece mayor energía del resto de las partes, incluso de la carne pura, en un 100% mayor.

En un análisis comparativo de la carne de pescado el orden de prelación de acuerdo al aporte energético es el siguiente: Anchoqueta, Bonito, Jurel, Corvina y Otros.

En relación a los pescados; la trucha aporta menor energía en comparación a los pescados indicados anteriormente, pero mayor que lenguado, merluza y toyo.

En caso de crustáceos y moluscos; el cangrejo fresco nos ofrece mayor energía que el camarón fresco y de las demás mariscos.

✓ **Cereales granos y derivados:**

El orden de importancia acorde al aporte energético es: Hachita; Avena. Cebada, Maíz, Arroz; Quinoa, Trigo.

La Quinoa Tiene gran importancia en aporte de calcio casi en un 100%

✓ **Leguminosas y derivados.**

La importancia en orden al aporte energético es el siguiente: Soya, Arveja, Haba, Frijol Canaria, Lentejas, Frijol caballero.

### 3.3.- ALIMENTOS PARA UNA RACIÓN.

#### 1.- GRASAS - AZÚCARES

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
1	Aceite	Sopas - Arroz	2	1 cucharadita
		Guisos	3	1.1/2 cucharadita
		Ensaladas	5	1 cucharadada
		Aderezos	10	2 cucharadas
		Frituras	20	4 cucharadas
2	Margarina	Sopas - Cremas	5	1/2 cucharadita
3	Azucar	Café con Leche o te	15	8 cucharaditas
		Postres	20	4 cucharaditas
4	Chancaca	Miel	30	1/10 tapa

#### 2.- TUBERCULOS - RAICES - DERIVADOS

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
1	Camote	Con Arroz	100	1 Unidad Chica
		Sin Arroz	200	
		Postres	100	
2	Olluco	Sopa	50	1/2 Taza
		Ajiaco	250	
3	Papa	Sopa de Papa	100	1 Unidad
		Ensalada Mixta		Mediana
		Entrada Saltado		
		Papa Rellena	200	
		Saltado con Verdura	180	
		Ajiaco, Cau-Cau		
		Locro	220	
		Cazuela de Verdura		
4	Yuca	Sopa	50	
		Acompañar Platos	200	1 Trozo Mediano
5	Papa Seca	Carapulcra	50	3 cucharadas colmadas
6	Harina de Camote	Postres, Otros	14	1 cucharada colmada
7	Harina de Papa	Postres, Otros	13	1 cucharada colmada
8	Harina de Yuca	Postres, Otros	13	1 cucharada colmada

#### 3.- CEREALES - DERIVADOS

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
1	Arroz	Sopas	20	1 cucharada colmada
		Aguadito	40	2 cucharadas colmadas
		Graneado	100	
		Postre	15	1 cucharada ras
2	Avena	Sopas	25	1/3 Taza
		Con agua o leche	15	2 cucharadas ras
		Postre	20	2 cucharadas colmadas

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
3	Fideos	Sopa con verdura	25	1/3 Taza
4	Harina de maiz	Sopas	25	2 cucharadas colmadas
		Guisos	50	4 cucharadas colmadas
		Postres	20	1/2 cucharada
5	Harina de trigo	Sopa Crema	25	1/4 Taza
		Arrebozados	20	2 cucharadas ras
		Postres	20	4 cucharadas ras
6	Maiz Pelado	Sopas	25	1/5 Taza
		Guisos	50	2/5 Taza
7	Pan Frio	Croquetas	1	1 Cucharadita
		Aji de Gallina, Otros	10	1/3 Unidad
8	Polenta	Sopa	25	4 1/2 cucharadas ras
		Guisos	50	3 cucharadas coladas
9	Quinua	Sopas	25	1 1/2 cucharada
		Guisos	45	3 cucharadas colmadas
		Postres	20	3 cucharaditas colmadas
10	Semola	Sopas	25	4 Cucharadas
		Guisos	50	8 Cucharadas
		Postres	20	4 Cucharadas ras
11	Trigo pelado	Sopas	40	2 Cucharadas colmadas
		Guisos	100	
12	Trigo	Sopas	40	2 Cucharadas colmadas
		Graneado	100	

#### 4.- LEGUMINOSAS OLEAGINOSAS - DERIVADOS

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
1	Arvejas partidas	Guisos	100	1/2 Taza
		Acompañado cereales	50	
2	Frijol Bayo	Guisos	100	1/2 Taza
		Sopas, Acompañado		
		Cereales	50	
3	Frijol Canario	Guisos	100	1/2 Taza
		Sopas	50	
4	Frijol Castilla	Guisos	100	1/2 Taza
		Sopas, ensaladas	50	
5	Frijol Panamito	Guisos	100	1/2 Taza
		Sopas, ensaladas	50	
6	Habas Secas	Guisos	100	1/2 Taza
		Sopas, ensaladas	50	
7	Lentejas	Guisos	100	1/2 Taza
		Acompañado cereales	50	
8	Mani pelado	Carapulcra	5	1 cucharadita
		salsas	10	2 cucharaditas
9	Pallares	Guisos	100	1/2 Taza
		Sopas, ensaladas	50	
10	Harina de arvejas	Sopas	20	2 cucharadas colmadas
11	Garbanzos	Guisos	100	
		Acompañado cereales	50	

## 5.- CARNES - HUEVOS - LECHE

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
1	Atún sardina ( enlatada )	Causa	17	1/10 Lata
		Guiso Salpicón	34	1/5 Lata
2	Bofe	Guiso	40	
3	Cordero - Cabrito	Guiso	50	1 Trozo pequeño
4	Chancho con Hueso y pe	Guiso - Arroz	50	1 Trozo pequeño
5	Charqui	Olluquito, otros	3	5 Tiritas
6	Choros	Sopa		2 Unidades
7	Higado	Frito	50	1 Filete pequeño
		Saltado	40	1 Pedzo pequeño
8	Manchas frescas	Guisos		2 Unidades
9	Mondongo	Guiso. Cau-Cau	30	1/6 Taza
10	Pata res	Guisos	40	
11	Pellejo chanco	Menestra	10	1 pedazo Chico
12	Pescado fresco Congelado	Frito, Guisos	150	1 Pedazo grande
		Tallarín	75	
13	Pescado seco filete	Guiso	25	1/2 Porción
14	Pollo	Guiso, arroz	50	1/2 Presa
		Saltado	100	1 Presa pequeño
15	Pollo ( Menudencia )	Sopa aguadito	30	1/5 Taza
		saltados, Guisos	40	1/4 Taza
16	Res	Relleno papa	20	1/5 Taza
		Sopa	40	2/5 Taza
		Guiso, Saltado	50	
		Bistec ( Pulpa )	60	
17	Huevo de Gallina	Frito	55	1 Unidad
		Sopas, Torrejas	15	1/4 Unidad
18	leche en polvo	Sopas	6	1 cucharada al ras
		Puré, postres	11	1 cucharada colmada
		con café o té	22	2 cucharada colmada
19	Queso fresco	Sopas	5	
		Guisos, salsas	10	

## 6.- HORTALIZAS - VERDURAS

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
1	Acelga	Sopas	10	
		Guisos	150	
		Puré	200	1/6 atado
		Saltado	100	
2	Apio	Sopa verduras	10	
		Ensalada	20	1 Rama
3	Albahaca	Sopa menestrón	8	1 Rama
		Salsa tallarin	15	1 Rama
4	Arvejas Verdes	Guisos, arroz	25	1/6 Taza
		Cau cau aguadito	20	
5	Betarraga	Ensalada sola	100	1/2 Cabeza
		Ensalada mixta	50	1/4 Cabeza
6	Cayhua	Guisos	25	1/2 Unidad

No.	ALIMENTOS	PREPARACIÓN	PESO gr.	REFERENCIA
7	Cebolla	Aderezo sopa	5	
		Adereso Guiso	10	
		Ensalada Tallarín	30	
		Salsa, escabeche	50	1/2 Cabeza pequeño
8	Cebolla China	Chaufa	20	2 Cabezas
		Tallarín saltado, sopa	15	
9	Col	Sopa, arroz	10	
		Ensalada	60	
		Saltado	100	1/8 Unidad pequeño
10	Coliflor	Saltado	120	
		Ensalada	100	1/10 Unidad
		Arrebozada	150	
11	Culantro	Arroz con carne	10	2 Ramitas
		Seco de carne	100	
		Sopas	50	
12	Chocio	Sopa chupe	20	
		Ensalada	60	
		Guiso	150	
		Pepián	200	1 Unidad
13	Espinaca	Sopa crema	150	1/4 Atado
		Saltado - puré	200	
14	Haba verde	Sopa guiso	25	
15	Frijol verde	Sopa guiso	25	
16	Lechuga	Decorado	12	
		Ensalada	25	1/10 Unidad
17	Nabos	Sopa	10	
		Guiso ensalada	50	1/2 Unid. Pequeña
18	Pepinillo	Ensalada	60	1/5 Unidad
19	Perejil	Adorno	8	1 ramita
20	Poro	Sopa	10	1/5 Unidad
21	Rabanito	Ensalada	50	2 Cabecitas
22	Tomate	Sopa	5	
		Aderezo	10	
		Saltado	15	
		Ensalada, aderezo	30	1 Rodaja Chica
23	Vainitas	Sopas ensaladas	30	1/4 Taza
		Saltados	50	1/2 Taza
24	Zanahoria	Sopa guiso	20	
		Ensalada, saltado	30	1 Trozo Pequeña
		Tallarín, arroz	25	
25	Zapallo	Sopa	20	
		Torrejas	50	
		Sopa crema, locro	100	1 Trozo Grande

### ALGUNOS ALIMENTOS DE USO DIARIO EN LOS ADEREZOS

No.	ALIMENTOS	CANTIDAD	PESOxGr.
1	Ajo	4 Dientes	10
2	Ají Amarillo Fresco	1 Unidad mediana	25
	Ají Amarillo Molido	2 Cucharadas al ras	18
3	Ají Panca seco molido	1 Cucharada.	10
4	Ají Colorado seco entero		100

### ALGUNAS HIERBAS QUE ADEMÁS DE DAR BUEN SABOR A LAS COMIDAS CONTIENEN SUSTANCIAS NUTRITIVAS.

Atacco	Hojas de nabo
Paico	Hojas de betarraga
Yerba buena	hojas de apio
Orégano	hojas de rabano
Huacatay	

### DESCRIPCIÓN DE ALGUNAS PREPARACIONES DE CULINARIAS AUTOCTONAS

Aceitunas	Se lavan y se cuecen en poco agua con sal, se adereza con cebolla, ají, vinagre y aceite
Ají Panca	El ají fresco se pone a sacar al sol varios días
Cancha	Maíz uniformemente tostado en una olla de barro.
Ccaya ( Oca helada )	La oca fresca es expuesta a la interperie, a bajas temperaturas.
Carne Seca de Venado	Se corta en proporciones pequeñas y delgadas, con sal es secado
Chancaca	Jugo de caña de azúcar, hervido y concentrado, vaciado a moldes.
Chaquepa	Cebada tostada y molida, pero no siempre cernida.
Chicharrón	Carne de chanco cortada en trozos y sancochada con sal.
Chochoca	Maíz en grano, semi-cocido en agua poco tiempo, secado al aire
Chuflo	Forma indígena de preparación y preservación de la papa, en frío.
Chuflo Negro	Humedecidas las papas, se extienden en campo abierto 1 o 2 días
Jamón del País	La carne de Cerdo se enrolla, con condimentos; luego es hervida
Jora	Maíz colorado se hace germinar hasta conseguir el brote de granos
Liunka	Se prepara la cebada o trigo, lavado, remojado y sobado en batán.
Maní Sancochado	El maní en su vaina cocido en agua con sal
Mate de Coca	Hoja de coca secada y triturada, la infusión ( bebida ).
Mote Pelado	Maíz se cuece en una solución de cenizas
Plátano Seco ( orejón )	Plátano maduro, pelado y cortado en rebanadas.
Papa Helada	La papa fresca es expuesta a la interperie de baja temperatura.
Papa Seca	Papa sancochada, pelada y secada al aire, partido en trozos.
Tocosh	es una forma de Presservar el maíz fresco, papas, ollucos, etc.
Yuca Fermentada (Masato)	Las yucas se pelan y se pone a cocer, luego se muelen o se mastican hasta formar una pasta, diluyéndola en el agua de cocción esta preparación se deposita en tinaje, Varios días para fermentar

\*\*

MINISTERIO DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

### 3.4.- PROGRAMACIÓN DE LAS RACIONES ALIMENTICIAS POR 30 DIAS CALENDARIOS.

RACIÓN	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
DESAYUNO	Sémola - leche Sanwichs - jamón Sanwichs - mantequilla Jugo - papaya	Avena Sadwichs - hot dog Sandwichs - mermelada Jugo - naranja - leche	Quinua - leche Sadwichs - aceituna Sadwichs - manjar blanco Jugo de piña	7 Semillas - leche Sadwichs - mantequilla Sadwichs - carne Jugo surtido	Quiwicha con leche Sadwichs de Mermelada Sadwichs de pollo Jugo de melón
	Ensalada simple Sopa de fideos - carne Entomatado de ternera Refresco de anís Fruta - mandarina	Ensalada de verdura Sopa arequipeña fricacé de pollo Refresco - manzanilla Dodaja de piña	Ensalada de verdura Sopa de verdura Seco a la huachana Refresco - muña Rodaja - papaya	Papa a la huancaina Sopa - crema Estofado - ternera Refresco - toronjil Fruta - manzana	Ensalada mixta Sopa crema arveja Guiso - brócoli con carne Refresco de piña Fruta - naranja
	Crema de Zapallo Guiso de vainita - carne Mate de anís Mazamorra morada	Sopa de verdura Guiso de ternera Mate de herba luisa Arroz - Leche	Sopa - frejol verde Guiso - pollo Mate - Toronjil Mazamorra - nispero	Caldillo - queso Guiso - res Mate - muña Sanguito	Sopa de fideos Guiso - carne Mate - coca Mazamorra - maizena
DESAYUNO	Avena Sadwichs - huevo Sadwichs - manjar blanco Jugo surtido - leche	Sémola - leche Sadwichs - mermelada Sadwichs - jamón Jugo surtido	Quinua - leche Sadwichs - aceituna Sadwichs - manjar blanco Jugo de papaya	7 semillas - leche Sadwichs - mermelada Sadwichs - palta Jugo de naranja	Kiwicha - leche Sadwichs - mantequilla Sadwichs - atún Jugo de piña
	Cebiche simple Sopa crema - verdura Seco - pescado Refresco - manzana Fruta - mandarina	Ocopa Sopa - verdura Carapulcra - pollo Refresco - piña Rodaja - piña	Ensalada simple Sopa - trigo Estofado - res Refresco - anís Fruta - pepino	Ensalada simple Sopa - menestrón Tallarín - carne Refresco - muña Fruta - mandarina	Ensalada simple Sopa de 7 semillas Arroz chaufa Refresco - naranja Fruta - manzana
	Sopa - leche Guiso - carne Mate - nispero Mazamorra - nispero	Sopa - fideos Aji - pollo Mate - anís Arroz - leche	Crema - zapallo Fricacé - pollo Mate - hinojo Mazamorra morada	Sopa - quinua Guiso - cayhua Mate - muña Arroz - leche	Sopa - verdura Guiso - carne Mate - té Mazamorra - nispero

RACIÓ	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
DESAYUNO	Sémola - leche Sadwichs - carne Sadwichs - manjar blanco Jugo surtido	Avena Sadwichs - manjar blanco Sadwichs - mantequilla Jugo - melón - leche	Quinoa - leche Sadwichs - huevo Sadwichs - pollo Jugo surtido	Kiwicha - leche Sadwichs - hot dog Sadwichs - huevo Jugo surtido	Quinoa - leche Sadwichs - jamón Sadwichs - mantequilla Jugo - papaya
ALMUERZO	Ccapchi Sopa rachi Cau Cau Refresco - piña Fruta - plátano	Ensalada - palta Sopa viernes Pollo a vapor Refresco - anís compota níspero	Ensalada - rabanito Chupe - camarones Pescado frito Refresco morada Fruta - mandarina	Ensalada simple Sopa seca Entomatado de pavita Refresco piña Rodaja - piña	Ensalada mixta Sopa - verdura Fricacé - pollo Refresco - muña Fruta - durazno
CENA	Sopa verde Chaufa - res Mate - anís Sanguito	Sopa de fideos Entomatado - pollo Mate - naranja Mazamorra - maicena	Sopa - morón Guiso - coliflor mate - té Mazamorra - harina	Sopa - fideos Guiso - calabaza Mate hierba luisa Arroz con leche	Sopa - trigo Ternera en crema Mate - muña Mazamorra morada
RACIÓ	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
DESAYUNO	Avena Sadwichs - hot dog Sadwichs - mermelada Jugo - naranja - leche	Quinoa - leche Sadwichs - aceituna Sadwichs - manjar blanco Jugo - piña	7 semillas - leche Sadwichs - mantequilla Sadwichs - carne Jugo surtido	Kiwicha - leche Sadwichs - mermelada Sadwichs - pollo Jugo - melón	Avena Sadwichs - manjar blanco Sadwichs - huevo Jugo - surtido- leche
ALMUERZO	Ensalada mixta Sopa - leche Olluquito - carne Refresco - piña Rodaja - piña	Ensalada simple Sopa - fideos Seco - res Mate - coca Fruta - plátano	Ensalada mixta Sopa - morón Ternera a vapor Refresco - hierba luisa Fruta - sandía	Papa a la huancaína Sopa - arveja Tallarín - pollo Refresco toronjil Fruta - naranja	Marisco a la chalaca Chupe camarón Toyo a la plancha Refresco - muña Fruta - mandarina
CENA	Crema - zapallo Guiso - cayhua Mate - anís Mazamorra - frutillas	Sopa - avena Guiso - cayhua Mate - té Mazamorra - chuño	Crema - verdura Guiso - carne Mate - toronjil Mazamorra - harina	Sopa - fideos Guiso - carne Mate - anís Mazamorra - maicena	Sopa - verdura Ternera al siyau Mate - coca Sanguito

RACIÓN	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
DESAYUNO	Sémola - leche Sadwichs - mantequilla Sadwichs - revuelto Jugo - surtido	7 semillas - leche Sadwichs - manjar blanco Sadwichs - huevo Jugo - papaya	Kiwicha - leche Sadwichs - carne Sadwichs - mermelada Jugo - naranja	Avena Sadwichs - atún Sadwichs - mantequilla Jugo - piña - leche	Sémola - leche Sadwichs - carne Sadwichs - manjar blanco Jugo - surtido
ALMUERZO	Ensalada mixta Sopa - fideos Cordero a la hierba Refresco - piña Rodaja - piña	Ensalada simple Sopa arequipeña cau cau - pollo Refresco - anís Fruta - plátano	Ensalada simple Sopa - papa seca Estofado de res Refresco - manzana Fruta - mandarina	Ensalada simple Sopa - 7 semillas Menestrón - carne Refresco - limón Fruta - manzana	Ensalada simple Sopa - morón Ternera en hongos Refresco - limonada Fruta - plátano
CENA	Sopa - calabaza Pollo a vapor Mate - té Mazamorra - harina	Sopa - sémola Guiso - ccocha yoyo Mate - muña Mazamorra - morada	Sopa - quinua Entomatado de res Mate - hierba luisa Arroz con leche	Sopa - verdura Guiso - vainita Mate - muña Mazamorra - nispero	Sopa - habas Locro - carne Mate - coca Sanguito
RACIÓN	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
DESAYUNO	Avena Sadwichs - manjar blanco Sadwichs - atún Jugo surtido - leche	Quinoa - leche Sadwichs - mermelada Sadwichs - pollo Jugo surtido	Quiwicha - leche Sadwichs - mantequilla Sadwichs - jamón Jugo surtido	Sémola - leche Sadwichs - jamón Sadwichs - mermelada Jugo - papaya	Avena Sadwichs - manjar blanco Sadwichs - pollo Jugo - naranja - leche
ALMUERZO	Ensalada palta Sopa quinua Pollo a la vinagreta Refresco - piña Rodaja piña	Ensalada mixta Crema - zapallo Toyo frito Limonada Fruta - mandarina	Ensalada - tomate Caldillo - queso Puré de papa - carne Refresco - naranjada Fruta - papaya	Ensalada mixta Sopa - carne Estofado - pavita Refresco - hierba luisa Fruta - mandarina	Ensalada - carne Sopa arequipeña Tallarín - pollo Refresco - piña Rodaja - piña
CENA	Sopa - fideos Olluquito - carne Mate - té Mazamorra - maicena	Sopa - morón Pollo a vapor Mate - anís Arroz con leche	Sopa - fideos Guiso - calabaza Mate - hierba luisa Mazamorra - harina	Crema - zapallo Guiso - vainita Mate - té Mazamorra - morada	Sopa de huevo Locrito - zapallo Mate - nispero Arroz con leche

### Distribución Diaria de las Kilo - Calorías

Kilo -Calorias                      2200    a                      2500

<b>DESAYUNO</b>	<b>20%</b>	<b>500</b>	-
Proteínas	10%	50/4	12.500
Grasas	30%	150/9	16.667
Carbohidratos	60%	300/4	75.000
<b>ALMUERZO</b>	<b>45%</b>	<b>1125</b>	-
Proteínas	10%	112.54/4	28.135
Grasas	30%	337.5/9	37.500
Carbohidratos	60%	675/4	168.750
<b>CENA</b>	<b>35%</b>	<b>875</b>	-
Proteínas	10%	87.5/4	21.875
Grasas	30%	262.5/9	29.166
Carbohidratos	60%	525.6/4	131.400

### Distribución Calórica.

Proteínas                      10 - 12%  
 Grasas                         25 - 30%  
 Carbohidrat                 55 - 60%

### RESUMEN:

		<b>k-Caloeias</b>
DESAYUNO	20%	500
ALMUERZO	45%	1125
CENA	35%	875
	<b>100%</b>	<b>2500</b>

## 3.5.- FORMULACIÓN DE LAS RACIONES ALIMENTICIAS.

## BALANCEO Y VALORACIÓN DE LA RACIÓN CRUDA

DIA 1

Ingrediente	Cantidad(Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Jamón	15	49.95	2.36	4.43	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	200	64.00	0.80	0.20	16.40
Sémola	10	3.02	0.83	0.12	7.40
		<b>458.69</b>	<b>14.81</b>	<b>12.45</b>	<b>79.8</b>
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejita	10	10.60	0.71	0.06	1.88
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	40	42.00	8.52	0.64	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Haba	10	15.10	1.13	0.08	2.59
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Porro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		<b>1016.40</b>	<b>42.10</b>	<b>32.38</b>	<b>138.93</b>
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	88.40	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Chuño inglés	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Maíz morado	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Porro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Vainita	150	55.50	3.60	0.45	12.15
Zapallo	150	34.70	0.93	0.27	8.53
		<b>786.55</b>	<b>32.53</b>	<b>20.69</b>	<b>130.90</b>

## DIA 2

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Hot-dog	20	73.20	2.20	6.80	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Naranja	100	33.00	5.00	2.00	8.20
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
		471.09	18.81	14.50	73.74
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Ají amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arvejita	5	5.30	0.35	0.03	0.94
Azúcar	5	19.00	0.00	0.00	4.96
Carne	20	21.00	4.26	0.50	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Chancho-Carne	15	29.70	2.16	2.30	0.00
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Fideo	120	388.80	11.40	0.12	83.52
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Piña	100	38.00	0.40	0.20	9.80
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Trigo	5	16.80	0.43	0.08	3.69
Zanahoria	100	41.00	0.60	0.50	9.20
		1060.62	42.63	34.66	145.73
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	60	85.80	4.20	4.86	6.54
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.55	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	300	78.00	2.10	0.60	19.20
		840.90	28.97	27.86	121.67

## DIA 3

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceituna	15	44.70	0.12	4.82	1.10
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar blanco	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Piña	100	38.00	0.40	0.20	9.80
Quinoa	10	34.10	0.91	0.26	7.21
		445.79	12.22	10.93	75.86
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejita	5	5.30	0.36	0.03	0.94
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	40	42.00	8.52	0.64	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Culantro	3	1.32	0.09	0.04	0.21
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Frejol	50	169.50	10.95	1.05	30.10
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Papaya	100	32.00	0.40	0.10	8.20
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		1032.17	33.58	27.90	163.23
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.00	0.00	10.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Chuño ingles	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Frijol verde	5	8.30	0.49	0.03	1.58
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Níspero	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
		796.80	32.88	14.43	131.93

## DIA 4

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidrato
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.00	0.00	5.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	10	10.50	2.13	0.16	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
Siete semillas	10	35.60	0.79	0.12	7.99
		469.22	16.44	14.05	73.55
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Ají amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	120	430.80	9.84	0.60	93.36
Arvejita	5	5.30	0.35	0.03	0.94
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Camote	20	23.20	0.24	0.04	5.52
Carne	100	105.00	21.30	1.60	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Galleta	15	6.63	1.52	2.21	10.20
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Manzana	100	54.00	0.30	0.10	14.60
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	15	34.50	2.37	2.63	0.33
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		1024.45	41.03	28.06	167.17
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Leche	60	85.80	4.20	4.86	6.54
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.55	0.05	11.15
Pasas	10	24.10	0.24	0.04	6.38
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	15	34.50	2.37	2.63	0.33
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		851.40	29.42	29.37	118.40

**DIA 5**

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	3.11	0.00	5.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Kiwicha	10	42.80	1.45	0.78	7.43
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Melón	200	46.00	1.00	0.20	11.60
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Pollo	20	34.00	3.64	2.04	0.00
		454.90	16.88	13.67	76.79
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Betarraga	10	3.30	0.34	0.08	0.50
Brocoli	20	17.46	0.98	0.18	1.14
Carne	100	42.00	8.52	0.64	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Haba	10	15.10	1.13	0.08	2.59
Harina arveja	20	69.20	4.32	0.22	12.88
Huevo	50	69.00	6.60	4.10	0.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Papa	150	145.50	3.15	0.15	33.45
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	20	8.20	0.12	0.10	1.84
		1005.36	35.32	26.74	155.24
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Maicena	10	36.50	0.87	0.65	7.12
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	50	85.00	9.10	5.10	0.00
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	20	8.20	0.12	0.10	1.84
		851.50	32.11	23.24	126.02

## DIA 6

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.00	0.00	5.00	0.00
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjarblanco	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
		454.69	15.60	12.58	73.82
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	125	448.75	10.25	0.63	97.25
Arvejita	5	4.10	0.06	0.05	0.92
Azúcar	10	38.40	0.00	0.00	9.92
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Culantro	5	2.20	0.17	0.07	0.35
Limón	10	3.00	0.05	0.02	0.97
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Manzana	20	10.80	0.06	0.02	2.92
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pescado	25	32.25	5.40	0.98	0.08
Pimientón	5	1.75	0.08	0.03	0.39
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Toyo	60	49.80	11.22	0.24	0.00
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		993.75	31.40	27.86	155.19
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	173.69	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	20	21.00	4.26	0.50	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Huevo	50	69.00	6.60	4.10	0.90
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	15	34.50	2.37	2.63	0.33
Sémola	10	33.10	0.83	0.12	7.40
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		869.94	26.02	25.84	121.50

## DIA 7

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.00	0.00	5.00	0.00
Azúcar	7	26.88	0.00	0.00	6.94
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Jamón	15	49.95	2.36	4.43	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mandarina	20	7.00	0.12	0.06	1.72
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Piña	20	7.60	0.08	0.04	1.96
Sémola	10	3.02	0.83	0.12	7.40
		473.84	15.61	16.15	74.10
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Galleta	15	6.63	1.52	2.21	10.20
Huacatay	3	1.41	0.25	0.02	0.19
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Papa seca	40	128.80	3.28	0.28	29.04
Piña	200	76.00	0.80	0.40	19.60
Pollo	40	68.00	7.28	4.08	0.00
Porro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	15	34.50	2.37	2.63	0.33
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		1001.14	31.58	33.39	165.31
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.00	0.00	10.00	0.00
Aceituna	5	14.90	0.04	1.61	0.37
Aji amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Calabaza	20	4.60	0.14	0.02	1.16
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.03	1.13
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Pan	30	87.30	2.52	0.08	19.14
Pollo	50	85.00	9.10	5.10	0.00
Tomate	10	1.90	0.12	0.03	0.43
		788.72	31.30	22.56	112.84

## DIA 8

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceituna	20	59.60	0.16	6.42	1.46
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	100	32.00	0.40	0.10	8.20
Quinoa	10	34.10	0.91	0.26	7.21
		454.69	12.26	12.43	74.63
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Arvejeta	10	10.60	0.70	0.06	1.88
Azúcar	5	19.00	0.00	0.00	4.96
Betarraga	10	3.30	0.34	0.08	0.50
Brocoli	10	17.46	0.98	0.18	1.14
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Garbanzo	40	144.80	7.68	2.44	24.04
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	100	33.00	5.00	2.00	8.20
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pepino	10	1.10	0.05	0.01	0.26
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Trigo	10	33.60	0.86	0.15	7.37
Zanahoria	30	12.30	0.18	0.15	2.76
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		1013.01	43.46	32.23	146.43
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	88.40	0.00	15.00	0.00
Ají amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Chuño ingles	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Maíz morado	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		807.37	28.47	26.34	124.47

## DIA 9

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.00	0.00	5.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Naranja	100	33.00	5.00	2.00	8.20
Palta	20	26.20	0.34	2.50	1.12
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Siete semillas	10	35.60	0.79	0.12	7.99
		467.79	16.92	15.27	75.07
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Aceituna	5	14.90	0.04	1.61	0.37
Albahaca	5	2.15	0.15	0.06	0.37
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	20	71.80	1.64	0.10	15.56
Arvejita	5	5.30	0.35	0.03	0.94
Azúcar	5	19.00	0.00	0.00	4.96
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Fideo	120	388.80	11.40	0.12	83.52
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	15	22.65	1.68	0.12	3.89
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Leche	25	35.75	2.03	2.73	0.00
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		993.35	41.21	29.11	141.18
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cayhua	30	4.50	0.15	0.06	0.99
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	60	85.80	4.20	4.86	6.54
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Quinoa	10	34.10	0.91	0.26	7.21
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		831.60	28.24	27.67	116.64

## DIA 10

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	3.11	0.00	5.00	0.00
Atún	15	43.20	3.63	3.08	0.00
Azúcar	3	11.52	0.00	0.00	2.98
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Kiwicha	10	42.80	1.45	0.78	7.43
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Piña	100	38.00	0.40	0.20	9.80
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
		467.95	16.52	16.80	72.81
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejita	5	5.30	0.36	0.03	0.94
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Cebolla china	30	11.70	0.69	0.12	2.25
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Manzana	100	54.00	0.30	0.10	14.60
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pimiento	10	3.50	0.15	0.05	0.77
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Siete semillas	20	71.20	1.58	0.24	15.98
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		1041.35	32.94	36.64	145.82
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Chuño inglés	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Harina	5	17.95	2.10	0.10	3.74
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Níspero	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		719.85	33.24	5.61	134.17

**DIA 11**

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	7	61.60	0.00	7.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	10	10.50	2.13	0.16	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
Sémola	10	3.02	0.83	0.12	7.40
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
		448.31	16.67	14.04	74.99
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	27	238.40	0.00	27.00	0.00
Aji amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejita	5	5.30	0.35	0.03	0.94
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Camote	20	23.20	0.24	0.04	5.52
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Lechuga	10	1.10	0.06	0.01	0.24
Mondongo	50	52.00	8.45	1.75	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	150	145.50	3.65	0.15	33.45
Plátano	100	91.00	0.90	0.40	23.60
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	15	34.50	2.37	2.63	0.33
Rachi	20	16.60	3.44	0.22	0.00
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		1057.82	30.67	33.48	161.80
<b>Cena.:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Arvejita	10	10.60	0.70	0.06	1.88
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Cebolla china	10	3.90	0.23	0.04	0.75
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pasas	10	24.10	0.24	0.04	6.38
Pimiento	5	1.75	0.08	0.03	0.39
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		852.00	27.10	24.91	130.38

## DIA 12

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.00	0.00	5.00	0.00
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Mantequilla	10	15.70	2.05	0.70	0.16
Melón	150	34.50	0.75	1.95	8.70
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
		459.09	14.41	13.35	74.40
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Albahaca	5	2.15	0.15	0.06	0.37
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	20	21.00	4.26	0.50	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Huacatay	5	2.35	0.25	0.04	0.40
Lechuga	10	1.10	0.06	0.01	0.24
Muña	5	13.40	0.16	0.14	3.32
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Níspero	200	94.00	0.60	0.00	25.40
Palta	60	78.60	1.02	7.50	3.36
Papa	150	145.50	3.15	0.15	33.45
Perejil	5	2.80	0.24	0.04	0.33
Pollo	60	102.00	10.92	6.12	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	20	8.20	0.12	0.10	1.84
		1018.40	29.49	35.32	150.00
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Maicena	10	36.50	0.87	0.65	7.12
Papa	50	48.50	1.55	0.05	11.15
Pollo	50	85.00	9.10	5.10	0.00
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	20	8.20	0.12	0.10	1.84
		874.80	33.20	23.29	130.43

## DIA 13

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	3.11	0.00	5.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
Pollo	20	34.00	3.44	2.04	0.00
Quinoa	10	34.10	0.71	0.26	7.21
		446.00	18.93	14.83	73.25
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Ají amarillo	5	1.95	0.05	0.04	0.44
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	120	430.80	9.84	0.60	93.36
Arvejita	5	4.10	0.06	0.05	0.92
Azúcar	10	38.40	0.00	0.00	9.92
Camarones	10	7.80	1.78	0.02	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Corvina	60	74.40	11.70	2.70	0.00
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	10	14.30	0.70	0.81	1.09
Lechuga	10	1.10	0.06	0.01	0.24
Limón	10	3.00	0.05	0.02	0.97
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Papa	150	145.50	3.15	0.15	33.45
Rabanito	10	1.40	0.08	0.01	0.29
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
		1032.55	30.42	30.82	158.92
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	135.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Coliflor	200	56.00	4.40	1.20	8.80
Harina	20	71.80	2.10	0.40	14.96
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Morón	10	35.80	0.84	0.14	7.61
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		842.85	31.76	21.91	128.86

## DIA 14

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorias	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Hot-dog	20	73.20	2.20	6.80	0.00
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Kiwicha	10	42.80	1.45	0.78	7.43
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mandarina	20	7.00	0.12	0.06	1.72
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Piña	20	7.60	0.08	0.04	1.96
		497.92	16.10	16.23	70.39
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Culantro	5	2.20	0.17	0.07	0.35
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Leche	20	28.60	1.40	1.72	2.18
Muña	5	13.40	0.16	0.14	3.32
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Papa seca	40	128.80	3.28	0.28	29.04
Pavita	60	160.80	12.06	12.12	0.00
Piña	200	76.00	0.80	0.40	19.60
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
		1095.60	33.95	38.51	160.44
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Aceituna	5	14.90	0.04	1.61	0.37
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Calabaza	20	4.60	0.14	0.02	1.16
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	50	85.00	9.10	5.10	0.00
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
		811.25	31.26	22.63	118.86

## DIA 15

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Jamón	15	49.95	2.36	4.43	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	100	32.00	0.40	0.10	8.20
Quinoa	10	34.10	0.91	0.26	7.21
		457.77	14.49	12.49	71.41
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	15	88.40	0.00	15.00	0.00
Ají amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Arvejeta	10	10.60	0.70	0.06	1.88
Azúcar	5	19.00	0.00	0.00	4.96
Betarraga	10	3.30	0.34	0.08	0.50
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Durazno	30	67.20	0.42	0.15	17.94
Fideo	20	72.00	1.88	0.04	15.64
Garbanzo	40	144.80	7.68	2.44	24.04
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	30	12.30	0.18	0.15	2.76
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		1057.37	42.08	31.75	163.30
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Chuño inglés	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Galleta	15	6.73	1.52	2.21	10.20
Haba	10	15.10	1.12	0.08	2.59
Maíz morado	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Trigo partido	10	34.61	0.89	0.15	7.37
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		768.04	28.72	24.74	122.07

## DIA 16

Ingrediente	Cantidad (Gr)	K-calorías	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Hot-dog	20	73.20	2.20	6.80	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Naranja	100	33.00	5.00	2.00	8.20
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
		471.09	18.81	14.50	73.74
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	20	71.80	1.64	0.10	15.56
Arvejita verde	50	175.50	10.85	1.60	30.55
Azúcar	5	19.00	0.00	0.00	4.96
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Garbanzo	5	18.10	0.76	0.31	3.01
Haba	15	22.65	1.68	0.12	3.89
Leche	25	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Olluco	100	62.00	1.10	0.10	9.80
Pan	80	232.80	5.72	0.20	51.04
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Piña	100	38.00	0.40	0.20	9.80
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
		999.40	42.89	26.84	142.91
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Cayhua	30	4.50	0.15	0.06	0.99
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Chufño inglés	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Higo seco	10	18.20	0.36	0.02	4.66
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		804.70	23.62	21.91	128.21

## DIA 17

Ingrediente	Cantidad (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceituna	15	44.70	0.12	4.82	1.10
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar blanco	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Piña	100	38.00	0.40	0.20	9.80
Quinua	10	34.10	0.91	0.26	7.21
		445.79	12.22	10.93	75.86
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Albahaca	3	1.41	0.25	0.02	0.19
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejeta	5	5.30	0.36	0.03	0.94
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	100	105.00	21.30	1.60	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Fideo	20	72.00	1.88	0.04	15.64
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Plátano	100	91.00	0.90	0.40	23.60
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		1020.76	37.01	28.11	156.33
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cayhua	100	15.00	0.50	0.20	3.30
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Chuño inglés	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		650.45	28.42	2.67	127.36

## DIA 18

Ingrediente	Cantidad (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	7	61.60	0.00	7.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carne	10	10.50	2.13	0.16	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
Siete semillas	10	35.60	0.79	0.12	7.99
Zapallo	10	1.90	0.08	0.02	0.43
		493.62	16.66	16.09	74.99
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	27	238.40	0.00	27.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejita	5	5.30	0.35	0.03	0.94
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Betarraga	10	3.30	0.34	0.08	0.50
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Lechuga	10	1.10	0.06	0.01	0.24
Morón	10	35.80	0.84	0.14	7.61
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	150	145.50	3.65	0.15	33.45
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Sandia	100	91.00	0.90	0.40	23.60
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	50	13.00	0.35	0.10	3.20
		1053.45	34.37	30.33	163.80
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Arvejita	10	10.60	0.70	0.06	1.88
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pasas	10	24.10	0.24	0.04	6.38
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		846.35	26.79	24.84	129.24

## DIA 19

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.00	0.00	5.00	0.00
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Kiwicha	10	42.80	1.45	0.78	7.43
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Melón	150	34.50	0.75	1.95	8.70
Mermelada	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Pollo	20	34.00	3.64	2.04	0.00
		484.29	16.63	15.42	73.89
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Ají amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Fideo tallarín	100	324.00	9.50	0.10	69.60
Harina arveja	20	69.20	4.32	0.22	12.88
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	100	33.00	5.00	2.00	8.20
Pan	40	116.40	2.86	0.10	25.52
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Pollo	60	102.00	10.92	6.12	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	15	34.50	2.37	2.63	0.33
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	20	8.20	0.12	0.10	1.84
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		1004.62	39.46	34.37	142.94
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Maicena	10	36.50	0.87	0.65	7.12
Papa	50	48.50	1.55	0.05	11.15
Pollo	50	85.00	9.10	5.10	0.00
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	20	8.20	0.12	0.10	1.84
		861.00	31.88	22.47	130.25

**DIA 20**

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.20	0.00	5.00	0.00
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Huevo	20	27.60	2.64	1.64	0.36
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar blanco	3	5.49	0.02	0.00	1.76
Naranja	50	16.50	2.50	1.00	4.10
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
		468.69	16.92	13.40	74.00
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejeta	5	4.10	0.06	0.05	0.92
Azúcar	10	38.40	0.00	0.00	9.92
Calamar	10	4.70	1.06	0.02	0.00
Camarones	10	7.80	1.78	0.02	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	10	14.30	0.70	0.81	1.09
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	150	145.50	3.15	0.15	33.45
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Semola	20	6.04	1.66	0.24	14.80
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Toyo	100	83.00	18.70	0.40	0.00
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		990.14	38.86	28.81	160.18
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Cebolla china	5	1.95	0.12	0.02	0.38
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		802.10	26.74	25.47	115.09

**DIA 21**

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Jamón	15	49.95	2.36	4.43	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mandarina	20	7.00	0.12	0.06	1.72
Mantequilla	2.5	18.22	0.05	2.05	0.00
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Pan	80	232.80	6.72	0.20	51.04
Papaya	20	6.40	0.08	0.02	1.64
Piña	20	7.60	0.08	0.04	1.96
Plátano	10	9.10	0.09	0.04	2.36
Sémola	10	3.02	0.83	0.12	7.40
		443.99	15.73	13.24	72.72
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arveja fresca	10	10.60	0.71	0.06	1.88
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Betarraga	10	3.30	0.34	0.08	0.50
Cebolla	10	4.90	0.14	0.02	1.13
Cordero	100	253.00	18.20	19.40	0.00
Fideo	20	72.00	1.88	0.04	14.64
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pepinillo	10	1.10	0.05	0.01	0.26
Piña	200	76.00	0.80	0.40	19.60
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		1006.00	33.17	30.86	147.94
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Calabaza	20	4.60	0.14	0.02	1.16
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Coliflor	100	28.00	2.20	0.60	4.40
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pollo	50	85.00	9.10	5.10	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		842.25	34.14	22.01	125.71

## DIA 22

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Huevo	50	69.00	6.60	4.15	0.90
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Manjar blanco	5	0.70	0.02	0.01	2.93
Pan	60	174.60	5.04	1.12	38.28
Papaya	100	32.00	0.40	0.10	8.20
Siete semillas	10	35.60	0.79	3.12	7.99
		459.40	16.35	12.55	83.41
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Ají amarillo	3	1.17	0.03	0.03	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arveja	10	10.60	0.71	0.07	1.88
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Cebolla	30	14.70	0.42	0.60	3.39
Chuño	5	16.15	0.10	0.03	3.89
Haba	5	7.55	0.57	0.04	12.95
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	150	145.50	3.15	0.15	33.45
Plátano	150	136.50	1.35	0.80	3.54
Pollo	80	136.00	14.56	9.36	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Trigo	20	67.20	1.72	0.30	14.74
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		1103.27	31.71	27.17	172.37
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	132.40	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.50	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebollá	20	9.80	0.28	0.04	2.26
Chuño inglés	10	33.20	0.64	0.04	7.71
Cochayuyo	50	60.50	0.73	0.13	11.73
Haba	5	7.55	0.57	0.04	12.95
Maíz morado	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Sémola	10	36.20	0.78	0.11	7.84
Tomate	20	3.80	0.16	0.04	0.86
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		855.95	25.99	22.53	159.61

## DIA 23

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorias	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.20	0.00	5.00	0.00
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne	30	31.50	6.39	0.48	0.00
Kiwicha	10	37.70	1.35	1.71	6.45
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Mermelada	5	0.70	0.02	0.01	2.93
Naranja	150	60.00	0.90	0.30	5.15
Pan	60	174.60	5.04	1.12	38.28
		477.20	17.20	12.67	73.01
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arveja	10	10.60	0.71	1.16	1.88
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne	60	63.00	12.78	1.96	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Haba	10	7.55	0.57	1.14	12.95
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Manzana	10	5.40	0.03	0.01	1.46
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa seca	50	161.00	4.10	0.35	36.30
Pollo	40	68.00	7.28	4.08	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		1004.10	37.87	26.57	174.60
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arveja	10	10.60	0.71	0.06	1.88
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Coco	5	14.30	0.17	1.41	0.54
Huevo	30	41.40	3.96	2.46	0.54
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Lechuga	10	1.20	0.13	0.02	0.21
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Pasas	5	12.05	0.12	0.02	3.19
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Quinoa	10	36.30	1.22	0.62	6.72
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		818.90	33.91	23.27	119.29

## DIA 24

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Atún	20	4.38	1.29	1.61	0.00
Avena	10	37.70	1.33	0.40	7.20
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Cebolla	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Mantequilla	5	35.80	0.00	5.00	0.00
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
Piña	150	57.00	0.60	0.30	14.70
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
		447.23	12.05	11.53	82.50
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	60	12.60	0.42	0.12	2.88
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne	80	84.00	17.04	5.28	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Frijol	50	169.50	10.95	1.05	30.10
Haba	10	7.55	0.57	0.04	12.95
Limón	10	3.00	0.05	0.02	0.97
Manzana	150	81.00	0.45	0.15	21.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Siete semillas	20	71.20	1.58	0.24	15.98
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		998.20	40.15	22.66	183.41
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.50	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Carne	60	63.00	12.78	5.96	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.60	3.39
Chuño inglés	10	33.20	0.64	0.04	7.71
Haba	10	7.55	0.57	0.04	12.95
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Níspero	100	47.00	0.30	0.00	12.70
Papa	50	48.50	1.05	0.05	7.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Vainita	100	37.00	2.40	0.30	8.10
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		697.95	28.08	9.60	149.29

**DIA 25**

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.20	0.00	5.00	0.00
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Betarraga	10	3.30	0.34	0.09	0.50
Carne	20	21.00	4.26	2.32	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.05	1.70
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Manjar blanco	5	0.70	0.02	0.03	2.93
Manzana	50	27.00	0.15	0.05	7.30
Naranja	50	20.00	0.30	0.10	5.05
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
Papaya	50	16.00	0.20	0.05	4.10
Sémola	10	33.10	0.83	0.12	7.40
Tomate	10	1.90	0.08	0.04	0.43
		477.65	14.93	12.02	87.88
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.60	3.39
Haba	10	7.55	0.57	0.04	12.95
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Lechuga	10	1.20	0.13	0.02	0.21
Limón	10	3.00	0.05	0.02	0.97
Morón	20	7.16	1.68	0.28	15.22
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	150	145.50	3.15	0.15	33.45
Plátano	150	136.50	1.35	0.60	3.54
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	30	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		1019.31	30.64	25.08	170.19
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.50	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Haba	10	7.55	0.57	0.04	12.95
Harina	5	17.95	0.53	0.10	3.74
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pasas	5	12.05	0.12	0.02	3.19
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	250	65.00	1.75	0.50	16.00
		852.20	26.55	24.06	146.91

## DIA 26

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorias	Proteinas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Atún	20	4.38	1.29	0.61	0.00
Avena	10	37.70	1.33	0.40	7.20
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Manjar blanco	5	0.70	0.02	0.01	2.93
Melón	150	34.50	0.75	0.15	8.70
Naranja	10	4.00	0.06	0.02	1.01
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
		472.78	11.99	15.36	78.32
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Cebolla	30	14.70	0.42	0.60	3.39
Chuño inglés	10	33.20	0.64	0.04	7.71
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Palta	50	65.50	0.85	6.25	2.80
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Piña	150	57.00	0.60	0.30	14.70
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Porro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Quinua	20	74.80	2.72	1.16	13.26
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		1031.60	33.59	34.39	151.29
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	76.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.50	62.24
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.30	1.70
Fideo	20	72.00	1.88	0.04	15.64
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Maicena	10	33.20	0.64	0.04	7.71
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Olluco	100	62.00	1.10	0.10	9.80
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Porro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	15	2.85	0.12	0.03	0.65
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		752.10	26.41	23.87	130.25

## DIA 27

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	132.50	0.00	5.00	0.00
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Manzana	50	27.00	0.15	0.05	7.30
Mermelada	5	0.70	0.02	0.01	2.93
Naranja	50	20.00	0.30	0.10	5.05
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
Papaya	50	16.00	0.20	0.05	4.10
Piña	50	19.00	0.20	0.10	4.90
Plátano	50	35.50	0.45	1.20	11.80
Pollo	20	34.00	3.64	2.04	0.00
Quinua	10	37.40	1.36	0.58	6.63
		625.20	14.86	13.30	101.19
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arveja	10	10.60	0.71	0.06	1.88
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Betarraga	10	3.30	0.34	0.08	0.50
Cebolla	30	14.70	0.42	0.60	3.39
Limón	10	3.00	0.05	0.02	0.97
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Toyo	100	83.00	18.70	0.40	0.00
Zanahoria	30	12.30	0.18	0.15	2.76
		926.80	32.24	27.54	140.14
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.60	77.80
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Cebolla	15	7.35	0.21	0.30	1.70
Coco	5	7.30	0.17	1.41	0.54
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Morón	10	35.80	0.84	0.14	7.61
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Pasas	5	6.05	0.12	0.02	3.19
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	15	2.85	0.12	0.03	0.65
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		887.65	30.98	29.60	128.91

## DIA 28

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Jamón	30	50.90	7.41	7.92	0.00
Kiwicha	10	37.70	1.35	0.71	6.45
Leche	50	71.50	3.50	4.05	5.45
Mantequilla	5	35.80	0.00	4.05	0.00
Manzana	50	27.00	0.15	0.05	7.30
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
Papaya	50	16.00	0.20	0.05	4.10
Piña	50	19.00	0.20	0.10	4.90
Platano	50	35.50	0.45	0.20	7.80
		525.00	18.30	17.25	80.03
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.50	62.24
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne	80	84.00	17.04	1.28	0.00
Cebolla	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Fideos	40	144.00	3.76	0.08	31.28
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Naranja	50	20.00	0.30	0.10	5.05
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Papaya	150	48.00	0.60	0.15	12.30
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Queso	75	172.50	11.85	13.13	1.65
Tomate	100	19.00	0.80	0.20	4.30
Zanahoria	30	12.30	0.18	0.15	2.76
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		997.75	42.96	25.85	150.69
<b>Cena:</b>					
Aceite	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.50	62.24
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Calabaza	100	23.00	0.70	0.10	5.80
Cebolla	15	7.35	0.21	0.30	1.70
Fideos	20	72.00	1.88	0.04	15.64
Harina	10	35.90	1.05	0.20	7.48
Huevo	25	34.50	3.30	2.05	0.45
Leche	20	28.60	1.40	1.62	2.18
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	15	2.85	0.12	0.03	0.65
Zanahoria	30	12.30	0.18	0.15	2.76
Zapallo	30	1.80	0.21	0.06	1.92
		877.10	35.26	25.42	128.31

## DIA 29

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Jamón	15	59.95	2.36	5.43	0.00
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Mermelada	5	0.70	0.02	0.01	2.93
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
Papaya	200	72.00	0.80	0.20	16.40
Semola	15	5.02	0.83	0.12	7.40
		440.77	13.10	12.41	79.76
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	100	359.00	8.20	0.50	77.80
Arvejita	10	10.60	0.71	0.06	1.88
Azúcar	5	19.20	0.00	0.00	4.96
Carné	40	42.00	8.52	0.64	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Fideo	10	36.00	0.94	0.02	7.82
Haba	10	15.10	1.13	0.08	2.59
Mandarina	150	52.50	0.90	0.45	12.90
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Pavita	80	214.40	16.08	16.16	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Zapallo	30	7.80	0.21	0.06	1.92
		1016.60	39.98	33.34	138.93
<b>Cena:</b>					
Aceite	15	88.40	0.00	15.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.80	0.00	0.00	19.84
Carne	80	84.00	17.04	4.28	0.00
Chufío inglés	10	32.30	0.19	0.05	7.77
Leche	40	35.75	2.03	2.73	0.00
Maíz morado	10	35.70	0.73	0.34	7.62
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Vainita	150	55.50	3.60	0.45	12.15
Zapallo	150	34.70	0.93	0.27	8.53
		786.55	32.53	23.69	130.90

## DIA 30

Ingrediente	Cant. (Gr)	K-calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
<b>Desayuno:</b>					
Aceite	5	44.20	0.00	5.00	0.00
Avena	10	35.90	0.82	0.05	7.78
Azúcar	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Leche	50	71.50	4.05	5.45	0.00
Manjar	5	0.70	0.02	0.01	2.93
Naranja	150	50.00	0.50	0.30	5.02
Pan	60	174.60	5.04	0.12	38.28
Pollo	20	34.00	2.44	2.04	0.00
		<b>387.80</b>	<b>12.05</b>	<b>7.92</b>	<b>60.98</b>
<b>Almuerzo:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Aji amarillo	3	1.17	0.02	0.02	0.26
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arvejita	5	5.30	0.35	0.03	0.94
Azúcar	5	19.00	0.00	0.00	4.96
Carne	20	21.00	4.26	0.50	0.00
Cebolla	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Chancho	15	29.70	2.16	2.30	0.00
Col	10	2.30	0.13	0.03	0.48
Fideo	120	388.80	11.40	0.12	83.52
Garbanzo	5	18.10	0.96	0.31	3.01
Haba	5	7.55	0.56	0.04	1.30
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	100	97.00	2.10	0.10	22.30
Piña	100	38.00	0.40	0.20	9.80
Pollo	100	170.00	18.20	10.20	0.00
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Tomate	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Trigo	5	16.80	0.43	0.08	3.69
Zanahoria	100	41.00	0.60	0.50	9.20
		<b>1060.62</b>	<b>42.63</b>	<b>34.66</b>	<b>145.73</b>
<b>Cena:</b>					
Aceite	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Arroz	80	287.20	6.56	0.40	62.24
Azúcar	20	76.00	0.00	0.00	19.84
Carne	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Huevo	10	13.80	1.32	0.82	0.18
Leche	60	85.80	4.20	4.86	6.54
Nabo	10	1.60	0.06	0.02	0.36
Papa	50	48.50	1.55	0.05	11.15
Poro	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria	10	4.10	0.06	0.05	0.92
Zapallo	300	78.00	2.10	0.60	19.20
		<b>840.90</b>	<b>28.97</b>	<b>27.86</b>	<b>121.67</b>

\*\*\* Base de cálculo la Tabla de Dosificación de Alimentos.

## CAPITULO IV

### 4.- DETERMINACIÓN DEL ESTADO DE COSTO DE PRODUCCIÓN.

#### A.- Materia Prima a Precio de Mercado.

No.	PRODUCTOS	COSTO / UNITARIO x Kg.					
		PRIMERA		SEGUNDA		TERCERA	
		Valor	Precio	Valor	Precio	Valor	Precio
1	Aceite	4.20	5.00	3.78	4.50	3.36	4.00
2	Aceituna	5.88	7.00	4.20	5.00	2.52	3.00
3	Ají amarillo	1.51	1.80	1.01	1.20	0.84	1.00
4	Ajo	2.94	3.50	2.52	3.00	2.10	2.50
5	Albahaca	1.68	2.00	1.51	1.80	1.34	1.60
6	Apio	2.10	2.50	1.68	2.00	1.60	1.90
7	Arroz	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
8	Arveja fresca	1.18	1.40	1.01	1.20	0.84	1.00
9	Arveja seca	2.10	2.50	2.10	2.50	2.10	2.50
10	Arvejita	1.68	2.00	1.26	1.50	0.84	1.00
11	Arvejita verde	1.85	2.20	1.68	2.00	1.51	1.80
12	Atún	2.94	3.50	1.68	2.00	1.26	1.50
13	Avena	1.26	1.50	1.09	1.30	0.92	1.10
14	Azúcar	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
15	Betarraga	1.01	1.20	0.67	0.80	0.50	0.60
16	Brocoli	1.26	1.50	1.09	1.30	1.01	1.20
18	Calabaza	0.34	0.40	0.25	0.30	0.21	0.25
19	Calamar	6.72	8.00	4.20	5.00	2.52	3.00
20	Cangrejo	0.84	1.00	0.42	0.50	0.21	0.25
21	Camarones	21.01	25.00	16.81	20.00	12.61	15.00
22	Camote	0.59	0.70	0.42	0.50	0.34	0.40
23	Carne	6.72	8.00	5.88	7.00	4.20	5.00
24	Cayhua	2.52	3.00	2.10	2.50	1.68	2.00
25	Cebolla	0.84	1.00	0.67	0.80	0.42	0.50
26	Cebolla china	1.68	2.00	1.51	1.80	1.34	1.60
27	Chancho-carne	5.04	6.00	4.62	5.50	4.20	5.00
28	Chuño	2.10	2.50	1.68	2.00	1.51	1.80
29	Chuño ingles	2.94	3.50	2.52	3.00	2.52	3.00
30	Cochayuyo	4.20	5.00	4.20	5.00	4.20	5.00
31	Coco	1.51	1.80	1.26	1.50	1.18	1.40
32	Col	1.26	1.50	0.84	1.00	0.67	0.80
33	Coliflor	1.26	1.50	0.84	1.00	0.42	0.50
34	Cordero	5.88	7.00	5.04	6.00	4.20	5.00
35	Corvina	6.72	8.00	5.88	7.00	5.04	6.00
36	Culandro	1.68	2.00	1.51	1.80	1.34	1.60
37	Durazno	3.36	4.00	2.52	3.00	1.68	2.00
38	Fideo	2.69	3.20	2.35	2.80	2.10	2.50
39	Fideo tallarin	2.52	3.00	2.35	2.80	2.18	2.60
40	Frejol	2.52	3.00	2.10	2.50	0.84	1.00
41	Frijol verde	2.10	2.50	1.68	2.00	1.26	1.50
42	Galleta	2.52	3.00	2.52	3.00	2.52	3.00
43	Garbanzo	2.94	3.50	2.52	3.00	2.10	2.50
44	Haba	0.50	0.60	0.42	0.50	0.34	0.40
45	Harina	2.94	3.50	1.68	2.00	1.26	1.50
46	Harina arveja	1.68	2.00	1.51	1.80	1.43	1.70
47	Higo seco	5.04	6.00	4.20	5.00	2.52	3.00
48	Hot-dog	14.29	17.00	12.61	15.00	10.92	13.00
49	Huacatay	1.68	2.00	1.51	1.80	1.34	1.60

No.	PRODUCTOS	COSTO / UNITARIO x Kg.					
		PRIMERA		SEGUNDA		TERTCERA	
		Valor	Precio	Valor	Precio	Valor	Precio
50	Huevo	2.52	3.00	2.10	2.50	2.10	2.50
51	Jamón	16.81	20.00	11.76	14.00	10.92	13.00
53	Kiwicha	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
54	Leche	1.85	2.20	1.68	2.00	1.51	1.80
55	Lechuga	0.25	0.30	0.17	0.20	0.08	0.10
56	Limón	1.26	1.50	0.84	1.00	0.67	0.80
57	Maicena	2.52	3.00	2.10	2.50	2.10	2.50
58	Maíz morado	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
59	Mandarina	2.10	2.50	1.68	2.00	1.51	1.80
60	Manjar	2.52	3.00	2.35	2.80	2.10	2.50
61	Manjar blanco	8.40	10.00	6.72	8.00	5.88	7.00
62	Mantequilla	5.88	7.00	5.46	6.50	5.04	6.00
63	Manzana	2.52	3.00	2.10	2.50	1.68	2.00
64	Melón	0.84	1.00	0.67	0.80	0.42	0.50
65	Mermelada	5.04	6.00	4.62	5.50	4.62	5.50
66	Mondongo	1.01	1.20	0.84	1.00	0.76	0.90
67	Morón	1.51	1.80	1.43	1.70	1.26	1.50
68	Muña	1.68	2.00	1.51	1.80	1.34	1.60
69	Nabo	0.42	0.50	0.34	0.40	0.25	0.30
70	Naranja	0.84	1.00	0.67	0.80	0.59	0.70
71	Nispero	0.84	1.00	0.67	0.80	0.42	0.50
72	Olluco	1.09	1.30	1.01	1.20	0.84	1.00
73	Palta	1.26	1.50	1.09	1.30	1.01	1.20
74	Pan	0.92	1.10	0.92	1.10	0.92	1.10
75	Papa	1.01	1.20	0.84	1.00	0.59	0.70
76	Papa seca	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
77	Papaya	1.01	1.20	0.84	1.00	0.67	0.80
78	Pasas	8.40	10.00	7.98	9.50	7.56	9.00
79	Pavita	5.88	7.00	5.04	6.00	4.20	5.00
80	Pepinillo	0.42	0.50	0.34	0.40	0.25	0.30
81	Pepino	0.84	1.00	0.67	0.80	0.59	0.70
82	Perejil	1.68	2.00	1.51	1.80	1.34	1.60
83	Pescado	8.40	10.00	4.20	5.00	2.10	2.50
84	Pimientón	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
85	Piña	0.84	1.00	0.67	0.80	0.42	0.50
86	Plátano	1.26	1.50	1.18	1.40	1.13	1.35
87	Pollo	4.87	5.80	4.62	5.50	4.37	5.20
88	Poro	0.84	1.00	0.67	0.80	0.50	0.60
89	Queso	10.08	12.00	8.40	10.00	6.72	8.00
90	Quinoa	1.51	1.80	1.26	1.50	1.01	1.20
91	Rabanito	0.76	0.90	0.67	0.80	0.59	0.70
92	Rachi	2.52	3.00	1.68	2.00	1.51	1.80
93	Sandía	0.84	1.00	0.67	0.80	0.50	0.60
94	Sémola	2.52	3.00	2.10	2.50	1.68	2.00
95	Siete semillas	2.10	2.50	1.68	2.00	1.51	1.80
96	Tomate	1.01	1.20	0.84	1.00	0.67	0.80
97	Toyo	10.08	12.00	8.40	10.00	6.72	8.00
98	Trigo	0.84	1.00	0.67	0.80	0.59	0.70
99	Trigo partido	1.68	2.00	1.51	1.80	1.26	1.50
100	Vainita	0.84	1.00	0.67	0.80	0.59	0.70
101	Vinagre	2.52	3.00	2.35	2.80	2.27	2.70
102	Zanahoria	0.50	0.60	0.42	0.50	0.25	0.30
103	Zapallo	0.42	0.50	0.34	0.40	0.25	0.30
104	Sal	0.60	0.70	0.60	0.70	0.60	0.70

## 4.1.- Determinación del Costo de Materia Prima en Menús.

## DIA 1

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
51	Jamón	15	16.81	0.252	11.76	0.176	10.92	0.164
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	200	1.01	0.202	0.84	0.168	0.67	0.134
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
				0.669		0.544		0.483
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	10	1.68	0.017	1.26	0.013	0.84	0.008
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	40	6.72	0.269	5.88	0.235	4.20	0.168
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.595		1.398		1.193
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
29	Chuño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
58	Maíz morado	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
100	Vainita	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.59	0.089
103	Zapallo	150	0.42	0.063	0.34	0.051	0.25	0.038
				1.162		1.006		0.790

## DIA 2

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
48	Hot-dog	20	14.29	0.286	12.61	0.252	10.92	0.218
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
70	Naranja	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.59	0.059
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
				0.572		0.509		0.456
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	20	6.72	0.134	5.88	0.118	4.20	0.084
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
27	Chanco-carne	15	5.04	0.076	4.62	0.069	4.20	0.063
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
38	Fideo	120	2.69	0.323	2.35	0.282	2.10	0.252
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
85	Piña	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
98	Trigo	5	0.84	0.004	0.67	0.003	0.59	0.003
102	Zanahoria	100	0.50	0.050	0.42	0.042	0.25	0.025
				1.483		1.315		1.120
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	60	1.85	0.111	1.68	0.101	1.51	0.091
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	300	0.42	0.126	0.34	0.102	0.25	0.075
				1.007		0.876		0.687

**DIA 3**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
2	Aceituna	15	5.88	0.088	4.20	0.063	2.52	0.038
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	3	8.40	0.025	6.72	0.020	5.88	0.018
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
85	Piña	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
90	Quinoa	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
				0.387		0.328		0.263
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	40	6.72	0.269	5.88	0.235	4.20	0.168
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
36	Culandro	3	1.68	0.005	1.51	0.005	1.34	0.004
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
40	Frejol	50	2.52	0.126	2.10	0.105	0.84	0.042
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
77	Papaya	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.67	0.067
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.040		0.893		0.656
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
29	Chuño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
41	Frijol verde	5	2.10	0.011	1.68	0.008	1.26	0.006
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
71	Nispero	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
				1.027		0.929		0.820

<b>DIA 4</b>								
Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	10	6.72	0.067	5.88	0.059	4.20	0.042
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
95	Siete semillas	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.51	0.015
				0.398		0.356		0.313
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	120	1.68	0.202	1.51	0.181	1.26	0.151
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
22	Camote	20	0.59	0.012	0.42	0.008	0.34	0.007
23	Carne	100	6.72	0.672	5.88	0.588	4.20	0.420
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
42	Galleta	15	2.52	0.038	2.52	0.038	2.52	0.038
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
63	Manzana	100	2.52	0.252	2.10	0.210	1.68	0.168
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	15	10.08	0.151	8.40	0.126	6.72	0.101
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				1.665		1.436		1.107
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
54	Leche	60	1.85	0.111	1.68	0.101	1.51	0.091
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
78	Pasas	10	8.40	0.084	7.98	0.080	7.56	0.076
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	15	10.08	0.151	8.40	0.126	6.72	0.101
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.133		0.986		0.788

**DIA 5**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
53	Kiwicha	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
64	Melón	200	0.84	0.168	0.67	0.134	0.42	0.084
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
87	Pollo	20	4.87	0.097	4.62	0.092	4.37	0.087
				0.493		0.439		0.370
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
16	Brocoli	20	1.26	0.025	1.09	0.022	1.01	0.020
23	Carne	100	6.72	0.672	5.88	0.588	4.20	0.420
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
46	Harina arveja	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.43	0.029
50	Huevo	50	2.52	0.126	2.10	0.105	2.10	0.105
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.59	0.089
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	20	0.50	0.010	0.42	0.008	0.25	0.005
				1.509		1.297		1.020
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
57	Maicena	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	50	4.87	0.244	4.62	0.231	4.37	0.219
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	20	0.50	0.010	0.42	0.008	0.25	0.005
				0.991		0.883		0.739

## DIA 6

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	3	8.40	0.025	6.72	0.020	5.88	0.018
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
				0.333		0.298		0.274
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	125	1.68	0.210	1.51	0.189	1.26	0.158
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
36	Culandro	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
56	Limón	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
63	Manzana	20	2.52	0.050	2.10	0.042	1.68	0.034
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
83	Pescado	25	8.40	0.210	4.20	0.105	2.10	0.053
84	Pimientón	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
97	Toyo	60	10.08	0.605	8.40	0.504	6.72	0.403
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				1.745		1.392		1.112
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	20	6.72	0.134	5.88	0.118	4.20	0.084
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
50	Huevo	50	2.52	0.126	2.10	0.105	2.10	0.105
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	15	10.08	0.151	8.40	0.126	6.72	0.101
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				0.883		0.763		0.635

## DIA 7

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	7	1.68	0.012	1.51	0.011	1.26	0.009
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
51	Jamón	15	16.81	0.252	11.76	0.176	10.92	0.164
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
59	Mandarina	20	2.10	0.042	1.68	0.034	1.51	0.030
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
85	Piña	20	0.84	0.017	0.67	0.013	0.42	0.008
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
				0.621		0.504		0.459
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
42	Galleta	15	2.52	0.038	2.52	0.038	2.52	0.038
49	Huacatay	3	1.68	0.005	1.51	0.005	1.34	0.004
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
76	Papa seca	40	1.68	0.067	1.51	0.060	1.26	0.050
85	Piña	200	0.84	0.168	0.67	0.134	0.42	0.084
87	Pollo	40	4.87	0.195	4.62	0.185	4.37	0.175
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	15	10.08	0.151	8.40	0.126	6.72	0.101
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				1.141		0.991		0.825
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
2	Aceituna	5	5.88	0.029	4.20	0.021	2.52	0.013
3	Aji amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
18	Calabaza	20	0.34	0.007	0.25	0.005	0.21	0.004
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
74	Pan	30	0.92	0.028	0.92	0.028	0.92	0.028
87	Pollo	50	4.87	0.244	4.62	0.231	4.37	0.219
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
				0.906		0.811		0.696

**DIA 8**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
2	Aceituna	20	5.88	0.118	4.20	0.084	2.52	0.050
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
60	Manjar	3	2.52	0.008	2.35	0.007	2.10	0.006
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.67	0.067
90	Quinoa	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
				0.416		0.353		0.289
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
10	Arvejita	10	1.68	0.017	1.26	0.013	0.84	0.008
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
16	Brocoli	10	1.26	0.013	1.09	0.011	1.01	0.010
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
43	Garbanzo	40	2.94	0.118	2.52	0.101	2.10	0.084
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.59	0.059
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
81	Pepino	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.59	0.006
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
98	Trigo	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.59	0.006
102	Zanahoria	30	0.50	0.015	0.42	0.013	0.25	0.008
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				1.272		1.093		0.842
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
29	Chufño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
58	Maíz morado	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				0.921		0.838		0.746

## DIA 9

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
70	Naranja	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.59	0.059
73	Palta	20	1.26	0.025	1.09	0.022	1.01	0.020
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
95	Siete semillas	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.51	0.015
				0.341		0.304		0.280
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
2	Aceituna	5	5.88	0.029	4.20	0.021	2.52	0.013
5	Albahaca	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
38	Fideo	120	2.69	0.323	2.35	0.282	2.10	0.252
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	15	0.50	0.008	0.42	0.006	0.34	0.005
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
54	Leche	25	1.85	0.046	1.68	0.042	1.51	0.038
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				1.587		1.354		1.109
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
24	Cayhua	30	2.52	0.076	2.10	0.063	1.68	0.050
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	60	1.85	0.111	1.68	0.101	1.51	0.091
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
90	Quinua	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				0.973		0.853		0.679

**DIA 10**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
12	Atún	15	2.94	0.044	1.68	0.025	1.26	0.019
14	Azúcar	3	1.68	0.005	1.51	0.005	1.26	0.004
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
53	Kiwicha	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
85	Piña	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
				0.370		0.317		0.267
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
26	Cebolla china	30	1.68	0.050	1.51	0.045	1.34	0.040
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
63	Manzana	100	2.52	0.252	2.10	0.210	1.68	0.168
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
84	Pimientón	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
95	Siete semillas	20	2.10	0.042	1.68	0.034	1.51	0.030
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.305		1.161		1.009
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
29	Chuño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
45	Harina	5	2.94	0.015	1.68	0.008	1.26	0.006
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
71	Níspero	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				1.107		0.962		0.743

## DIA 11

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	7	4.20	0.029	3.78	0.026	3.36	0.024
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	10	6.72	0.067	5.88	0.059	4.20	0.042
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
60	Manjar	3	2.52	0.008	2.35	0.007	2.10	0.006
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
				0.422		0.377		0.326
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	27	4.20	0.113	3.78	0.102	3.36	0.091
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejeta	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
22	Camote	20	0.59	0.012	0.42	0.008	0.34	0.007
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
55	Lechuga	10	0.25	0.003	0.17	0.002	0.08	0.001
66	Mondongo	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.76	0.038
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
86	Plátano	100	1.26	0.126	1.18	0.118	1.13	0.113
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	15	10.08	0.151	8.40	0.126	6.72	0.101
92	Rachi	20	2.52	0.050	1.68	0.034	1.51	0.030
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				0.979		0.834		0.691
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
10	Arvejeta	10	1.68	0.017	1.26	0.013	0.84	0.008
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
26	Cebolla china	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.34	0.013
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
78	Pasas	10	8.40	0.084	7.98	0.080	7.56	0.076
84	Pimientón	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.092		0.949		0.747

## DIA 12

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
60	Manjar	3	2.52	0.008	2.35	0.007	2.10	0.006
62	Mantequilla	10	5.88	0.059	5.46	0.055	5.04	0.050
64	Melón	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.42	0.063
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
				0.400		0.357		0.301
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
5	Albahaca	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	20	6.72	0.134	5.88	0.118	4.20	0.084
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
49	Huacatay	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
55	Lechuga	10	0.25	0.003	0.17	0.002	0.08	0.001
68	Muña	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
71	Níspero	200	0.84	0.168	0.67	0.134	0.42	0.084
73	Palta	60	1.26	0.076	1.09	0.065	1.01	0.061
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
82	Perejil	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
87	Pollo	60	4.87	0.292	4.62	0.277	4.37	0.262
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	20	0.50	0.010	0.42	0.008	0.25	0.005
				1.211		1.060		0.863
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
57	Maicena	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
87	Pollo	50	4.87	0.244	4.62	0.231	4.37	0.219
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	20	0.50	0.010	0.42	0.008	0.25	0.005
				0.975		0.872		0.735

**DIA 13**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
87	Pollo	20	4.87	0.097	4.62	0.092	4.37	0.087
90	Quinoa	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
				0.423		0.386		0.359
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
3	Ají amarillo	5	1.51	0.008	1.01	0.005	0.84	0.004
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	120	1.68	0.202	1.51	0.181	1.26	0.151
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
21	Camarones	10	21.01	0.210	16.81	0.168	12.61	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
35	Corvina	60	6.72	0.403	5.88	0.353	5.04	0.302
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	10	1.85	0.019	1.68	0.017	1.51	0.015
55	Lechuga	10	0.25	0.003	0.17	0.002	0.08	0.001
56	Limón	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
91	Rabanito	10	0.76	0.008	0.67	0.007	0.59	0.006
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
				1.562		1.318		1.098
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
33	Coliflor	200	1.26	0.252	0.84	0.168	0.42	0.084
45	Harina	20	2.94	0.059	1.68	0.034	1.26	0.025
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
67	Morón	10	1.51	0.015	1.43	0.014	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				1.167		0.953		0.698

DIA 14								
Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
48	Hot-dog	20	14.29	0.286	12.61	0.252	10.92	0.218
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
53	Kiwicha	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
59	Mandarina	20	2.10	0.042	1.68	0.034	1.51	0.030
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
85	Piña	20	0.84	0.017	0.67	0.013	0.42	0.008
				0.621		0.552		0.489
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
36	Culandro	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
68	Muña	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
76	Papa seca	40	1.68	0.067	1.51	0.060	1.26	0.050
79	Pavita	60	5.88	0.353	5.04	0.302	4.20	0.252
85	Piña	200	0.84	0.168	0.67	0.134	0.42	0.084
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
				1.159		0.989		0.803
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
2	Aceituna	5	5.88	0.029	4.20	0.021	2.52	0.013
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
18	Calabaza	20	0.34	0.007	0.25	0.005	0.21	0.004
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	50	4.87	0.244	4.62	0.231	4.37	0.219
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
				1.012		0.895		0.747

## DIA 15

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
51	Jamón	15	16.81	0.252	11.76	0.176	10.92	0.164
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.67	0.067
90	Quinoa	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
				0.557		0.452		0.409
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
10	Arvejita	10	1.68	0.017	1.26	0.013	0.84	0.008
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
37	Durazno	30	3.36	0.101	2.52	0.076	1.68	0.050
38	Fideo	20	2.69	0.054	2.35	0.047	2.10	0.042
43	Garbanzo	40	2.94	0.118	2.52	0.101	2.10	0.084
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	30	0.50	0.015	0.42	0.013	0.25	0.008
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				1.299		1.148		0.984
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
29	Chufño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
42	Galleta	15	2.52	0.038	2.52	0.038	2.52	0.038
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
58	Maíz morado	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
99	Trigo partido	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				0.947		0.836		0.654

## DIA 16

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
48	Hot-dog	20	14.29	0.286	12.61	0.252	10.92	0.218
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
70	Naranja	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.59	0.059
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
				0.572		0.509		0.456
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
11	Arvejita verde	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	15	0.50	0.008	0.42	0.006	0.34	0.005
54	Leche	25	1.85	0.046	1.68	0.042	1.51	0.038
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
72	Olluco	100	1.09	0.109	1.01	0.101	0.84	0.084
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
85	Piña	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
				1.194		1.054		0.827
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
24	Cayhua	30	2.52	0.076	2.10	0.063	1.68	0.050
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
29	Chufño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
47	Higo seco	10	5.04	0.050	4.20	0.042	2.52	0.025
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				0.964		0.838		0.645

**DIA 17**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
2	Aceituna	15	5.88	0.088	4.20	0.063	2.52	0.038
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	3	8.40	0.025	6.72	0.020	5.88	0.018
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
85	Piña	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
90	Quinoa	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
				0.387		0.328		0.263
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
5	Albahaca	3	1.68	0.005	1.51	0.005	1.34	0.004
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	100	6.72	0.672	5.88	0.588	4.20	0.420
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
38	Fideo	20	2.69	0.054	2.35	0.047	2.10	0.042
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
86	Plátano	100	1.26	0.126	1.18	0.118	1.13	0.113
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.369		1.198		0.933
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
24	Cayhua	100	2.52	0.252	2.10	0.210	1.68	0.168
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
29	Chufño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.59	0.006
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				1.218		1.053		0.816

## DIA 18

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	7	4.20	0.029	3.78	0.026	3.36	0.024
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	10	6.72	0.067	5.88	0.059	4.20	0.042
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
95	Siete semillas	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.51	0.015
103	Zapallo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
				0.419		0.374		0.326
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	27	4.20	0.113	3.78	0.102	3.36	0.091
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
55	Lechuga	10	0.25	0.003	0.17	0.002	0.08	0.001
67	Morón	10	1.51	0.015	1.43	0.014	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
93	Sandia	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.50	0.050
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	50	0.42	0.021	0.34	0.017	0.25	0.013
				1.231		1.061		0.804
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
10	Arvejita	10	1.68	0.017	1.26	0.013	0.84	0.008
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
78	Pasas	10	8.40	0.084	7.98	0.080	7.56	0.076
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.067		0.926		0.727

**DIA 19**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
53	Kiwicha	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
64	Melón	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.42	0.063
65	Mermelada	3	5.04	0.015	4.62	0.014	4.62	0.014
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
87	Pollo	20	4.87	0.097	4.62	0.092	4.37	0.087
				0.451		0.406		0.349
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
39	Fideo tallarin	100	2.52	0.252	2.35	0.235	2.18	0.218
46	Harina arveja	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.43	0.029
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.59	0.059
74	Pan	40	0.92	0.037	0.92	0.037	0.92	0.037
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
87	Pollo	60	4.87	0.292	4.62	0.277	4.37	0.262
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	15	10.08	0.151	8.40	0.126	6.72	0.101
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	20	0.50	0.010	0.42	0.008	0.25	0.005
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.183		1.058		0.940
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
57	Maicena	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
87	Pollo	50	4.87	0.244	4.62	0.231	4.37	0.219
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	20	0.50	0.010	0.42	0.008	0.25	0.005
				0.949		0.851		0.714

**DIA 20**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
50	Huevo	20	2.52	0.050	2.10	0.042	2.10	0.042
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	3	8.40	0.025	6.72	0.020	5.88	0.018
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
				0.359		0.319		0.295
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
19	Calamar	10	6.72	0.067	4.20	0.042	2.52	0.025
21	Camarones	10	21.01	0.210	16.81	0.168	12.61	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	10	1.85	0.019	1.68	0.017	1.51	0.015
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
94	Sémola	20	2.52	0.050	2.10	0.042	1.68	0.034
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
97	Toyo	100	10.08	1.008	8.40	0.840	6.72	0.672
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				2.251		1.861		1.501
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
26	Cebolla china	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.34	0.007
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				0.939		0.814		0.641

## DIA 21

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
51	Jamón	15	16.81	0.252	11.76	0.176	10.92	0.164
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
59	Mandarina	20	2.10	0.042	1.68	0.034	1.51	0.030
62	Mantequilla	2.5	5.88	0.015	5.46	0.014	5.04	0.013
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
74	Pan	80	0.92	0.074	0.92	0.074	0.92	0.074
77	Papaya	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
85	Piña	20	0.84	0.017	0.67	0.013	0.42	0.008
86	Plátano	10	1.26	0.013	1.18	0.012	1.13	0.011
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
				0.609		0.494		0.450
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
8	Arveja fresca	10	1.18	0.012	1.01	0.010	0.84	0.008
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
25	Cebolla	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.42	0.004
34	Cordero	100	5.88	0.588	5.04	0.504	4.20	0.420
38	Fideo	20	2.69	0.054	2.35	0.047	2.10	0.042
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
81	Pepino	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.59	0.006
85	Piña	200	0.84	0.168	0.67	0.134	0.42	0.084
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.229		1.045		0.835
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
18	Calabaza	20	0.34	0.007	0.25	0.005	0.21	0.004
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
33	Coliflor	100	1.26	0.126	0.84	0.084	0.42	0.042
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
87	Pollo	50	4.87	0.244	4.62	0.231	4.37	0.219
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.158		0.989		0.799

## DIA 22

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
50	Huevo	50	2.52	0.126	2.10	0.105	2.10	0.105
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	5	8.40	0.042	6.72	0.034	5.88	0.029
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
77	Papaya	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.67	0.067
95	Siete semillas	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.51	0.015
				0.471		0.409		0.372
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
9	Arveja seca	10	2.10	0.021	2.10	0.021	2.10	0.021
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
28	Chufío	5	2.10	0.011	1.68	0.008	1.51	0.008
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
86	Plátano	150	1.26	0.189	1.18	0.177	1.13	0.170
87	Pollo	80	4.87	0.390	4.62	0.370	4.37	0.350
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
98	Trigo	20	0.84	0.017	0.67	0.013	0.59	0.012
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.148		1.037		0.914
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	20	0.84	0.017	0.67	0.013	0.42	0.008
29	Chufío ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
30	Cochayuyo	50	4.20	0.210	4.20	0.210	4.20	0.210
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
58	Maíz morado	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
96	Tomate	20	1.01	0.020	0.84	0.017	0.67	0.013
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.128		1.008		0.826

## DIA 23

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
23	Carne	30	6.72	0.202	5.88	0.176	4.20	0.126
53	Kiwicha	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
65	Mermelada	5	5.04	0.025	4.62	0.023	4.62	0.023
70	Naranja	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.59	0.089
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
				0.564		0.496		0.417
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
9	Arveja seca	10	2.10	0.021	2.10	0.021	2.10	0.021
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
63	Manzana	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
76	Papa seca	50	1.68	0.084	1.51	0.076	1.26	0.063
87	Pollo	40	4.87	0.195	4.62	0.185	4.37	0.175
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.442		1.259		1.051
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
9	Arveja seca	10	2.10	0.021	2.10	0.021	2.10	0.021
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
31	Coco	5	1.51	0.008	1.26	0.006	1.18	0.006
50	Huevo	30	2.52	0.076	2.10	0.063	2.10	0.063
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
55	Lechuga	10	0.25	0.003	0.17	0.002	0.08	0.001
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
78	Pasas	5	8.40	0.042	7.98	0.040	7.56	0.038
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
90	Quinua	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.077		0.946		0.753

**DIA 24**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
12	Atún	20	2.94	0.059	1.68	0.034	1.26	0.025
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	5	5.88	0.029	5.46	0.027	5.04	0.025
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
85	Piña	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.42	0.063
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
				0.422		0.353		0.285
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	60	2.10	0.126	1.68	0.101	1.60	0.096
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
41	Frijol verde	50	2.10	0.105	1.68	0.084	1.26	0.063
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
56	Limón	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
63	Manzana	150	2.52	0.378	2.10	0.315	1.68	0.252
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
95	Siete semillas	20	2.10	0.042	1.68	0.034	1.51	0.030
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.515		1.290		1.013
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
29	Chufño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
71	Níspero	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Porro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
100	Vainita	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.59	0.059
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.060		0.903		0.697

## DIA 25

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
23	Carne	20	6.72	0.134	5.88	0.118	4.20	0.084
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	5	8.40	0.042	6.72	0.034	5.88	0.029
63	Manzana	50	2.52	0.126	2.10	0.105	1.68	0.084
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
77	Papaya	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.67	0.034
94	Sémola	10	2.52	0.025	2.10	0.021	1.68	0.017
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
				0.647		0.559		0.462
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
55	Lechuga	10	0.25	0.003	0.17	0.002	0.08	0.001
56	Limón	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
67	Morón	20	1.51	0.030	1.43	0.029	1.26	0.025
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.59	0.089
86	Plátano	150	1.26	0.189	1.18	0.177	1.13	0.170
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	30	0.50	0.015	0.42	0.013	0.25	0.008
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.225		1.077		0.860
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
45	Harina	5	2.94	0.015	1.68	0.008	1.26	0.006
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
78	Pasas	5	8.40	0.042	7.98	0.040	7.56	0.038
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	10	1.01	0.010	0.84	0.008	0.67	0.007
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	250	0.42	0.105	0.34	0.085	0.25	0.063
				1.021		0.884		0.683

**DIA 26**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
12	Atún	20	2.94	0.059	1.68	0.034	1.26	0.025
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
61	Manjar blanco	5	8.40	0.042	6.72	0.034	5.88	0.029
64	Melón	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.42	0.063
70	Naranja	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.59	0.006
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
				0.463		0.385		0.316
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
29	Chucho ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
73	Palta	50	1.26	0.063	1.09	0.055	1.01	0.051
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
85	Piña	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.42	0.063
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
90	Quinua	20	1.51	0.030	1.26	0.025	1.01	0.020
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.149		1.026		0.887
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
38	Fideo	20	2.69	0.054	2.35	0.047	2.10	0.042
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
57	Maicena	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
72	Olluco	100	1.09	0.109	1.01	0.101	0.84	0.084
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	15	1.01	0.015	0.84	0.013	0.67	0.010
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.001		0.880		0.695

## DIA 27

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
63	Manzana	50	2.52	0.126	2.10	0.105	1.68	0.084
65	Mermelada	5	5.04	0.025	4.62	0.023	4.62	0.023
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
77	Papaya	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.67	0.034
85	Piña	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.42	0.021
86	Plátano	50	1.26	0.063	1.18	0.059	1.13	0.057
87	Pollo	20	4.87	0.097	4.62	0.092	4.37	0.087
90	Quinua	10	1.51	0.015	1.26	0.013	1.01	0.010
				0.655		0.582		0.512
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	25	4.20	0.105	3.78	0.095	3.36	0.084
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
9	Arveja seca	10	2.10	0.021	2.10	0.021	2.10	0.021
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
15	Betarraga	10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
56	Limón	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
97	Toyo	100	10.08	1.008	8.40	0.840	6.72	0.672
102	Zanahoria	30	0.50	0.015	0.42	0.013	0.25	0.008
				1.870		1.565		1.283
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
31	Coco	5	1.51	0.008	1.26	0.006	1.18	0.006
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
67	Morón	10	1.51	0.015	1.43	0.014	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
78	Pasas	5	8.40	0.042	7.98	0.040	7.56	0.038
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	15	1.01	0.015	0.84	0.013	0.67	0.010
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				0.983		0.900		0.804

**DIA 28**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
51	Jamón	30	16.81	0.504	11.76	0.353	10.92	0.328
53	Kiwicha	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
62	Mantequilla	5	5.88	0.029	5.46	0.027	5.04	0.025
63	Manzana	50	2.52	0.126	2.10	0.105	1.68	0.084
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
77	Papaya	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.67	0.034
85	Piña	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.42	0.021
86	Plátano	50	1.26	0.063	1.18	0.059	1.13	0.057
				1.005		0.797		0.710
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
38	Fideo	40	2.69	0.108	2.35	0.094	2.10	0.084
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
70	Naranja	50	0.84	0.042	0.67	0.034	0.59	0.030
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
77	Papaya	150	1.01	0.152	0.84	0.126	0.67	0.101
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
89	Queso	75	10.08	0.756	8.40	0.630	6.72	0.504
96	Tomate	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.67	0.067
102	Zanahoria	30	0.50	0.015	0.42	0.013	0.25	0.008
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				2.022		1.721		1.349
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	10	4.20	0.042	3.78	0.038	3.36	0.034
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
18	Calabaza	100	0.34	0.034	0.25	0.025	0.21	0.021
25	Cebolla	15	0.84	0.013	0.67	0.010	0.42	0.006
38	Fideo	20	2.69	0.054	2.35	0.047	2.10	0.042
45	Harina	10	2.94	0.029	1.68	0.017	1.26	0.013
50	Huevo	25	2.52	0.063	2.10	0.053	2.10	0.053
54	Leche	20	1.85	0.037	1.68	0.034	1.51	0.030
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	15	1.01	0.015	0.84	0.013	0.67	0.010
102	Zanahoria	30	0.50	0.015	0.42	0.013	0.25	0.008
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.045		0.933		0.833

**DIA 29**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
51	Jamón	15	16.81	0.252	11.76	0.176	10.92	0.164
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
65	Mermelada	5	5.04	0.025	4.62	0.023	4.62	0.023
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
77	Papaya	200	1.01	0.202	0.84	0.168	0.67	0.134
94	Sémola	15	2.52	0.038	2.10	0.032	1.68	0.025
				0.690		0.561		0.496
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	100	1.68	0.168	1.51	0.151	1.26	0.126
10	Arvejita	10	1.68	0.017	1.26	0.013	0.84	0.008
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	40	6.72	0.269	5.88	0.235	4.20	0.168
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
38	Fideo	10	2.69	0.027	2.35	0.024	2.10	0.021
44	Haba	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.34	0.003
59	Mandarina	150	2.10	0.315	1.68	0.252	1.51	0.227
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
79	Pavita	80	5.88	0.470	5.04	0.403	4.20	0.336
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
103	Zapallo	30	0.42	0.013	0.34	0.010	0.25	0.008
				1.558		1.321		1.075
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	15	4.20	0.063	3.78	0.057	3.36	0.050
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336
29	Chuño ingles	10	2.94	0.029	2.52	0.025	2.52	0.025
54	Leche	40	1.85	0.074	1.68	0.067	1.51	0.060
58	Maíz morado	10	1.68	0.017	1.51	0.015	1.26	0.013
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
100	Vainita	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.59	0.089
103	Zapallo	150	0.42	0.063	0.34	0.051	0.25	0.038
				1.162		1.006		0.790

x Cantidad Gramos x Costo Materia Prima 1 es Costo de ración con MP- 1

x Cantidad Gramos x Costo Materia Prima 2 es Costo de ración con MP- 2

x Cantidad Gramos x Costo Materia Prima 3 es Costo de ración con MP- 3

**DIA 30**

Cod.	Materia Prima	Cant.(Gr)	C-MP1	C.MP - 1	C-MP2	C.MP - 2	C-MP3	C.MP - 3
<b>Desayuno:</b>								
1	Aceite	5	4.20	0.021	3.78	0.019	3.36	0.017
13	Avena	10	1.26	0.013	1.09	0.011	0.92	0.009
14	Azúcar	15	1.68	0.025	1.51	0.023	1.26	0.019
54	Leche	50	1.85	0.093	1.68	0.084	1.51	0.076
60	Manjar	5	2.52	0.013	2.35	0.012	2.10	0.011
70	Naranja	150	0.84	0.126	0.67	0.101	0.59	0.089
74	Pan	60	0.92	0.055	0.92	0.055	0.92	0.055
87	Pollo	20	4.87	0.097	4.62	0.092	4.37	0.087
				0.443		0.396		0.362
<b>Almuerzo:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
3	Ají amarillo	3	1.51	0.005	1.01	0.003	0.84	0.003
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
10	Arvejita	5	1.68	0.008	1.26	0.006	0.84	0.004
14	Azúcar	5	1.68	0.008	1.51	0.008	1.26	0.006
23	Carne	20	6.72	0.134	5.88	0.118	4.20	0.084
25	Cebolla	30	0.84	0.025	0.67	0.020	0.42	0.013
27	Chancho-carne	15	5.04	0.076	4.62	0.069	4.20	0.063
32	Col	10	1.26	0.013	0.84	0.008	0.67	0.007
38	Fideo	120	2.69	0.323	2.35	0.282	2.10	0.252
43	Garbanzo	5	2.94	0.015	2.52	0.013	2.10	0.011
44	Haba	5	0.50	0.003	0.42	0.002	0.34	0.002
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	100	1.01	0.101	0.84	0.084	0.59	0.059
85	Piña	100	0.84	0.084	0.67	0.067	0.42	0.042
87	Pollo	100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
96	Tomate	30	1.01	0.030	0.84	0.025	0.67	0.020
98	Trigo	5	0.84	0.004	0.67	0.003	0.59	0.003
102	Zanahoria	100	0.50	0.050	0.42	0.042	0.25	0.025
				1.483		1.315		1.120
<b>Cena:</b>								
1	Aceite	20	4.20	0.084	3.78	0.076	3.36	0.067
6	Apio	10	2.10	0.021	1.68	0.017	1.60	0.016
7	Arroz	80	1.68	0.134	1.51	0.121	1.26	0.101
14	Azúcar	20	1.68	0.034	1.51	0.030	1.26	0.025
23	Carne	60	6.72	0.403	5.88	0.353	4.20	0.252
50	Huevo	10	2.52	0.025	2.10	0.021	2.10	0.021
54	Leche	60	1.85	0.111	1.68	0.101	1.51	0.091
69	Nabo	10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003
75	Papa	50	1.01	0.051	0.84	0.042	0.59	0.030
88	Poro	10	0.84	0.008	0.67	0.007	0.50	0.005
102	Zanahoria	10	0.50	0.005	0.42	0.004	0.25	0.003
103	Zapallo	300	0.42	0.126	0.34	0.102	0.25	0.075
				1.007		0.876		0.687

**Donde:**

- |     |          |   |
|-----|----------|---|
| 1.- | C- MP1   | Costo Unitario de Materia Prima Primera |
| 2.- | C- MP2   | Costo Unitario de Materia Prima Segunda |
| 3.- | C- MP3   | Costo Unitario de Materia Prima Tercera |
| 4.- | C.PM - 1 | Costo Total de Materia Prima Primera    |
| 5.- | C.PM - 2 | Costo Total de Materia Prima Segunda    |
| 6.- | C.PM - 3 | Costo Total De Materia Prima Tercera    |

## RESUMEN DE LA DETERMINACION DEL COSTO DE MATERIA PRIMA

DÍA	DESAYUNO			ALMUERZO			CENA		
	CMP.1	CMP.2	CMP.3	CMP.1	CMP.2	CMP.3	CMP.1	CMP.2	CMP.3
1	0.669	0.544	0.483	1.595	1.398	1.193	1.162	1.006	0.790
2	0.572	0.509	0.456	1.483	1.315	1.120	1.007	0.876	0.687
3	0.387	0.328	0.263	1.040	0.893	0.656	1.027	0.929	0.820
4	0.398	0.356	0.313	1.665	1.436	1.107	1.133	0.986	0.788
5	0.493	0.439	0.370	1.509	1.297	1.020	0.991	0.883	0.739
6	0.333	0.298	0.274	1.745	1.392	1.112	0.883	0.763	0.635
7	0.621	0.504	0.459	1.141	0.991	0.825	0.906	0.811	0.696
8	0.416	0.353	0.289	1.272	1.093	0.842	0.921	0.838	0.746
9	0.341	0.304	0.280	1.587	1.354	1.109	0.973	0.853	0.679
10	0.370	0.317	0.267	1.305	1.161	1.009	1.107	0.962	0.743
11	0.422	0.377	0.326	0.979	0.834	0.691	1.092	0.949	0.747
12	0.400	0.357	0.301	1.211	1.060	0.863	0.975	0.872	0.735
13	0.423	0.386	0.359	1.562	1.318	1.098	1.167	0.953	0.698
14	0.621	0.552	0.489	1.159	0.989	0.803	1.012	0.895	0.747
15	0.557	0.452	0.409	1.299	1.148	0.984	0.947	0.836	0.654
16	0.572	0.509	0.456	1.194	1.054	0.827	0.964	0.838	0.645
17	0.387	0.328	0.263	1.369	1.198	0.933	1.218	1.053	0.816
18	0.419	0.374	0.326	1.231	1.061	0.804	1.067	0.926	0.727
19	0.451	0.406	0.349	1.183	1.058	0.940	0.949	0.851	0.714
20	0.359	0.319	0.295	2.251	1.861	1.501	0.939	0.814	0.641
21	0.609	0.494	0.450	1.229	1.045	0.835	1.158	0.989	0.799
22	0.471	0.409	0.372	1.148	1.037	0.914	1.128	1.008	0.826
23	0.564	0.496	0.417	1.442	1.259	1.051	1.077	0.946	0.753
24	0.422	0.353	0.285	1.515	1.290	1.013	1.060	0.903	0.697
25	0.647	0.559	0.462	1.225	1.077	0.860	1.021	0.884	0.683
26	0.463	0.385	0.316	1.149	1.026	0.887	1.001	0.880	0.695
27	0.655	0.582	0.512	1.870	1.565	1.283	0.983	0.900	0.804
28	1.005	0.797	0.710	2.022	1.721	1.349	1.045	0.933	0.833
29	0.690	0.561	0.496	1.558	1.321	1.075	1.162	1.006	0.790
30	0.443	0.396	0.362	1.483	1.315	1.120	1.007	0.876	0.687
** Sal	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
<b>SUMA</b>	<b>15.1807</b>	<b>13.0435</b>	<b>11.4082</b>	<b>42.4220</b>	<b>36.5682</b>	<b>29.8248</b>	<b>31.0819</b>	<b>27.2209</b>	<b>22.0155</b>
<b>RESUMEN</b>									
<b>M.P.</b>	<b>1518.07</b>	<b>1304.35</b>	<b>1140.82</b>	<b>4242.20</b>	<b>3656.82</b>	<b>2982.48</b>	<b>3108.19</b>	<b>2722.09</b>	<b>2201.55</b>

Concepto	C.total	Cant.	C.Unt.
<b>DESAYUNO</b>	<b>3963.24</b>		
Primera	1518.07	3000	0.5060
Segunda	1304.35	3000	0.4348
tercera	1140.82	3000	0.3803
<b>ALMUERZO</b>	<b>10881.49</b>		
Primera	4242.20	3000	1.4141
Segunda	3656.82	3000	1.2189
tercera	2982.48	3000	0.9942
<b>CENA</b>	<b>8031.83</b>		
Primera	3108.19	3000	1.0361
Segunda	2722.09	3000	0.9074
tercera	2201.55	3000	0.7338

**B.- Materia Prima a Precio de Mercado.**

No.Orden	Productos	PRIMERA		
		Valor	IGV	Precio
1	Aceite	4.20	0.80	5.00
2	Aceituna	5.88	1.12	7.00
3	Ají amarillo	1.51	0.29	1.80
4	Ají colorado	2.52	0.48	3.00
5	Ají Rocoto	2.52	0.48	3.00
6	Ajo	2.94	0.56	3.50
7	Apio	2.10	0.40	2.50
8	Arroz	1.68	0.32	2.00
9	Betarraga	1.01	0.19	1.20
10	Calamar	6.72	1.28	8.00
11	Camarones	21.01	3.99	25.00
12	Camote Amarillo	0.50	0.10	0.60
13	Carne de Chancho	5.04	0.96	6.00
14	Carne de pollo	6.72	1.28	8.00
15	Carne de Res	6.72	1.28	8.00
16	Carne Lomo fino	10.08	1.92	12.00
17	Cebolla	0.84	0.16	1.00
18	Cebolla Arquipeña	0.84	0.16	1.00
19	Cebolla China	1.68	0.32	2.00
20	Col chino	11.76	2.23	14.00
21	Comino	4.20	0.80	5.00
22	Culandro	1.68	0.32	2.00
23	Cuy	8.40	1.60	10.00
24	Frejol	2.52	0.48	3.00
25	Galleta	2.52	0.48	3.00
26	Harina de Freir	2.52	0.48	3.00
27	Harina preparada	2.52	0.48	3.00
28	Hierva buena	1.68	0.32	2.00
29	Higado	2.52	0.48	3.00
30	Hueso de Mazana	1.68	0.32	2.00
31	Huevo	2.52	0.48	3.00
32	Lechuga	0.25	0.05	0.30
33	Limón	1.26	0.24	1.50
34	Limón Jugo	2.52	0.48	3.00
35	Maiz Cancha	1.51	0.29	1.80
36	Maíz Pelado	2.52	0.48	3.00
37	Maní	3.36	0.64	4.00
38	Palta	1.26	0.24	1.50
39	Papa	1.01	0.19	1.20
40	Pepino	0.84	0.16	1.00
41	Pescado jurel	6.72	1.28	8.00
42	Pimentón	1.68	0.32	2.00
43	Plátano	1.26	0.24	1.50
44	Pollo	4.87	0.93	5.80
45	Pota	2.52	0.48	3.00
46	Queso	10.08	1.92	12.00
47	Rifón	6.72	1.28	8.00
48	Sal	0.59	0.11	0.70
49	Siyau	4.20	0.80	5.00
50	Tallarín	2.69	0.51	3.20
51	Tomate	1.01	0.19	1.20
52	Toyo	10.08	1.92	12.00
53	Trucha	6.72	1.28	8.00
54	Vinagre	2.52	0.48	3.00
55	Vino	8.40	1.60	10.00
56	Yuca	0.84	0.16	1.00
57	Zanahoria	0.50	0.10	0.60

**COSTO DE MATERIA PRIMA DE LAS RACIONES A LA CARTA.****1.- Apanado de Toyo**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	10	4.20	0.042
8	Arroz	100	1.68	0.168
17	Cebolla	100	0.84	0.084
25	Galleta	50	2.52	0.126
32	Lechuga	10	0.25	0.003
33	Limón	20	1.26	0.025
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
52	Toyo	200	10.08	2.016
56	Yuca	50	0.84	0.042
<b>Total</b>		<b>590.50</b>		<b>2.556</b>

**2.- Arroz Chaufa**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
8	Arroz	200	1.68	0.336
19	Cebolla China	0.5	1.68	0.001
31	Huevo	100	2.52	0.252
42	Pimentón	0.5	1.68	0.001
44	Pollo	200	4.87	0.974
48	Sal	0.5	0.59	0.000
49	Siyau	0.5	4.20	0.002
<b>Total</b>		<b>522.00</b>		<b>1.650</b>

**3.- Bistec de Lomo fino**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
16	Carne Lomo fino	200	10.08	2.016
21	Comino	0.5	4.20	0.002
32	Lechuga	10	0.25	0.003
39	Papa	200	1.01	0.202
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>781.50</b>		<b>2.779</b>

**4.- Bistec Apanado**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
15	Carne de Res	200	6.72	1.344
21	Comino	0.5	4.20	0.002
25	Galleta	25	2.52	0.063
39	Papa	200	1.01	0.202
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>796.50</b>		<b>2.167</b>

**5.- Bistec de Pollo**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
8	Arroz	100	1.68	0.168
39	Papa	100	1.01	0.101
40	Pepino	100	0.84	0.084
44	Pollo	200	4.87	0.974
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>570.50</b>		<b>1.462</b>

**6.- Bistec simple**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	10	4.20	0.042
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
15	Carne de Res	200	6.72	1.344
21	Comino	0.5	4.20	0.002
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>561.50</b>		<b>1.860</b>

**7.- Bistec a la chuleta**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
16	Carne Lomo fino	200	10.08	2.016
21	Comino	0.5	4.20	0.002
32	Lechuga	10	0.25	0.003
39	Papa	200	1.01	0.202
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>781.50</b>		<b>2.779</b>

**8.- Bistec a la Cubana**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
15	Carne de Res	200	6.72	1.344
21	Comino	0.5	4.20	0.002
31	Huevo	100	2.52	0.252
40	Pepino	100	0.84	0.084
43	Plátano	200	1.26	0.252
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>871.50</b>		<b>2.406</b>

**9.- Bistec a lo Pobre**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramos)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
15	Carne de Res	200	6.72	1.344
21	Comino	0.5	4.20	0.002
31	Huevo	100	2.52	0.252
32	Lechuga	10	0.25	0.003
38	Palta	100	1.26	0.126
39	Papa	200	1.01	0.202
40	Pepino	100	0.84	0.084
43	Plátano	100	1.26	0.126
46	Queso	5	10.08	0.050
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>1086.50</b>		<b>2.661</b>

**10.- Bistec Mixto**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramos)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
15	Carne de Res	200	6.72	1.344
21	Comino	0.5	4.20	0.002
39	Papa	100	1.01	0.101
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>571.50</b>		<b>1.835</b>

**11.- Cebiche Mixto**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramos)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
5	Ají Rocoto	0.5	2.52	0.001
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
7	Apio	0.5	2.10	0.001
10	Calamar	20	6.72	0.134
11	Camarones	20	21.01	0.420
12	Camote Amarillo	150	0.50	0.075
18	Cebolla Arquipeña	100	0.84	0.084
22	Culandro	0.5	1.68	0.001
34	Limón Jugo	20	2.52	0.050
35	Maiz Cancha	50	1.51	0.076
41	Pescado jurel	500	6.72	3.360
45	Pota	20	2.52	0.050
48	Sal	0.5	0.59	0.000
<b>Total</b>		<b>882.50</b>		<b>4.255</b>

**12.- Cebiche Simple**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
5	Ají Rocoto	0.5	2.52	0.001
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
7	Apio	0.5	2.10	0.001
12	Camote Amarillo	150	0.50	0.075
18	Cebolla Arquipeña	100	0.84	0.084
22	Culandro	0.5	1.68	0.001
34	Limón Jugo	20	2.52	0.050
35	Maiz Cancha	50	1.51	0.076
41	Pescado jurel	200	6.72	1.344
48	Sal	0.5	0.59	0.000
<b>Total</b>		<b>522.50</b>		<b>1.634</b>

**13.- Churrasco Montado**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
15	Carne de Res	200	6.72	1.344
17	Cebolla	100	0.84	0.084
21	Comino	0.5	4.20	0.002
39	Papa	200	1.01	0.202
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.0003
49	Siyau	20	4.20	0.084
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>891.50</b>		<b>2.272</b>

**14.- Cuy Chactado**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
8	Arroz	150	1.68	0.252
17	Cebolla	100	0.84	0.084
23	Cuy	250	8.40	2.100
26	Harina de Freir	20	2.52	0.050
32	Lechuga	10	0.25	0.003
33	Limón	10	1.26	0.013
39	Papa	50	1.01	0.051
48	Sal	0.5	0.59	0.0003
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>640.50</b>		<b>2.603</b>

**15.- Higado Encebollado**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramo)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	20	4.20	0.084
8	Arroz	200	1.68	0.336
17	Cebolla	100	0.84	0.084
29	Higado	250	2.52	0.630
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
54	Vinagre	5	2.52	0.013
<b>Total</b>		<b>625.50</b>		<b>1.197</b>

**16.- Hígado Frito**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
8	Arroz	200	1.68	0.336
29	Hígado	250	2.52	0.630
33	Limón	10	1.26	0.013
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>630.50</b>		<b>1.197</b>

**17.- Jurel Frito**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	10	4.20	0.042
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
17	Cebolla	100	0.84	0.084
21	Comino	0.5	4.20	0.002
32	Lechuga	10	0.25	0.003
33	Limón	20	1.26	0.025
41	Pescado jurel	200	6.72	1.344
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
56	Yuca	50	0.84	0.042
<b>Total</b>		<b>541.50</b>		<b>1.762</b>

**18.- Lomo al Jugo**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
2	Aceituna	10	5.88	0.059
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
16	Carne Lomo fino	200	10.08	2.016
17	Cebolla	100	0.84	0.084
21	Comino	0.5	4.20	0.002
27	Harina preparada	10	2.52	0.025
31	Huevo	100	2.52	0.252
32	Lechuga	10	0.25	0.003
39	Papa	100	1.01	0.101
46	Queso	10	10.08	0.101
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>711.50</b>		<b>2.947</b>

**19.- Lomo Revuelto**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
16	Carne Lomo fino	200	10.08	2.016
17	Cebolla	100	0.84	0.084
21	Comino	0.5	4.20	0.002
31	Huevo	100	2.52	0.252
32	Lechuga	10	0.25	0.003
39	Papa	100	1.01	0.101
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>781.50</b>		<b>2.930</b>

**20.- Lomo Saltado**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
16	Carne Lomo fino	200	10.08	2.016
21	Comino	0.5	4.20	0.002
32	Lechuga	10	0.25	0.003
39	Papa	100	1.01	0.101
40	Pepino	100	0.84	0.084
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>681.50</b>		<b>2.678</b>

**21.- Milanesa de Pollo**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
21	Comino	0.5	4.20	0.002
25	Galleta	50	2.52	0.126
31	Huevo	83	2.52	0.209
39	Papa	100	1.01	0.101
40	Pepino	100	0.84	0.084
44	Pollo	200	4.87	0.974
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>704.500</b>		<b>1.801</b>

**22.- Milanesa de Toyo**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	10	4.20	0.042
8	Arroz	100	1.68	0.168
17	Cebolla	100	0.84	0.084
25	Galleta	50	2.52	0.126
31	Huevo	100	2.52	0.252
32	Lechuga	10	0.25	0.003
33	Limón	20	1.26	0.025
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
52	Toyo	200	10.08	2.016
56	Yuca	50	0.84	0.042
<b>Total</b>		<b>690.50</b>		<b>2.808</b>

**23.-Mondongo Ayacuchano**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
7	Apio	20	2.10	0.042
13	Carne de Chancho	50	5.04	0.252
15	Carne de Res	50	6.72	0.336
24	Frejol	20	2.52	0.050
28	Hierva buena	0.5	1.68	0.001
30	Hueso de Manzana	50	1.68	0.084
36	Maíz Pelado	50	2.52	0.126
48	Sal	0.5	0.59	0.0003
57	Zanahoria	10	0.50	0.005
<b>Total</b>		<b>251.00</b>		<b>0.897</b>

**24.- Pollo Dorado**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
7	Apio	0.5	2.10	0.001
21	Comino	0.5	4.20	0.002
39	Papa	200	1.01	0.202
40	Pepino	100	0.84	0.084
44	Pollo	250	4.87	1.218
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>621.50</b>		<b>1.641</b>

**25.- Puca Picante**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	10	4.20	0.042
4	Aji colorado	0.5	2.52	0.001
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
9	Betarraga	50	1.01	0.051
13	Carne de Chanco	20	5.04	0.101
17	Cebolla	10	0.84	0.008
21	Comino	0.5	4.20	0.002
33	Limón	10	1.26	0.013
37	Maní	10	3.36	0.034
39	Papa	100	1.01	0.101
48	Sal	0.5	0.59	0.000
57	Zanahoria	20	0.50	0.010
<b>Total</b>		<b>332.00</b>		<b>0.532</b>

**26.- Riñón a la Parrilla**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
21	Comino	0.5	4.20	0.002
32	Lechuga	50	0.25	0.013
39	Papa	100	1.01	0.101
47	Riñón	250	6.72	1.680
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
<b>Total</b>		<b>551.50</b>		<b>2.016</b>

**27.- Riñón al Vino**

Cod.	Materia Prima	Cantidad (Gramo)	Costo x Kilo	Costo .M.P.
1	Aceite	20	4.20	0.084
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	100	1.68	0.168
21	Comino	0.5	4.20	0.002
39	Papa	100	1.01	0.101
47	Riñón	250	6.72	1.680
48	Sal	0.5	0.59	0.000
55	Vino	0.5	8.40	0.004
<b>Total</b>		<b>472.00</b>		<b>2.041</b>

**28.- Tallarín Saltado**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramos)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
3	Ají amarillo	0.5	1.51	0.001
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
14	Carne de pollo	200	6.72	1.344
19	Cebolla China	0.5	1.68	0.001
20	Col chino	0.5	11.76	0.006
21	Comino	0.5	4.20	0.002
48	Sal	0.5	0.59	0.000
50	Tallarín	200	2.69	0.538
<b>Total</b>		<b>403.00</b>		<b>1.893</b>

**29.- Toyo Frito**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramos)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	10	4.20	0.042
8	Arroz	150	1.68	0.252
17	Cebolla	100	0.84	0.084
32	Lechuga	10	0.25	0.003
33	Limón	20	1.26	0.025
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
52	Toyo	200	10.08	2.016
56	Yuca	50	0.84	0.042
<b>Total</b>		<b>590.50</b>		<b>2.514</b>

**30.- Trucha Frita**

<b>Cod.</b>	<b>Materia Prima</b>	<b>Cantidad (Gramos)</b>	<b>Costo x Kilo</b>	<b>Costo .M.P.</b>
1	Aceite	10	4.20	0.042
6	Ajo	0.5	2.94	0.001
8	Arroz	200	1.68	0.336
17	Cebolla	100	0.84	0.084
21	Comino	0.5	4.20	0.002
39	Papa	200	1.01	0.202
48	Sal	0.5	0.59	0.000
51	Tomate	50	1.01	0.051
53	Trucha	200	6.72	1.344
<b>Total</b>		<b>761.50</b>		<b>2.062</b>

\* Materia Prima (Gramos) x Costo de Materia Prima (kilo) es igual al costo total de MP.

**RESUMEN DEL COSTO DE MATERIA PRIMA DE RACIONES EXTRAS.**

No.	RACIONES	RACIÓN	COST.UNIT.	COSTO
		30 DIAS	M.P	MPx30
1	Apanado de Toyo	5	2.556	12.78
2	Arroz Chuafa	25	1.650	41.25
3	Bistec de Lomo Fimo	5	2.779	13.89
4	Bistec Apanado	10	2.167	21.67
5	Bistec de Pollo	5	1.462	7.31
6	Bistec Simple	50	1.860	93.02
7	Bistec a la Chuleta	5	2.779	13.89
8	Bistec a la Cubana	50	2.406	120.32
9	Bistec a lo Pobre	10	2.661	26.61
10	Bistec Mixto	50	1.835	91.77
11	Cebiche Mixto	10	4.255	42.55
12	Cebiche Simple	25	1.634	40.85
13	Churrasco Montado	10	2.272	22.72
14	Cuy Chactado	10	2.603	26.03
15	Higado Encebollado	5	1.197	5.99
16	Higado Frito	5	1.197	5.99
17	Jurel Frito	50	1.762	88.10
18	Lomo al Jugo	5	2.947	14.73
19	Lomo Revuelto	25	2.930	73.25
20	Lomo Saltado	50	2.678	133.89
21	Milanesa de Pollo	10	1.801	18.01
22	Milanesa de Toyo	5	2.808	14.04
23	Mondongo ayacuchano	50	0.897	44.83
24	Pollo Dorado	25	1.641	41.04
25	Puca Picante	50	0.532	26.60
26	Riñón a la Parrilla	5	2.016	10.08
27	Riñón al Vino	5	2.041	10.21
28	Tallarín Saltado	10	1.893	18.93
29	Toyo Frito	5	2.514	12.57
30	Trucha Frita	25	2.062	51.56
31				
32				
	<b>TOTAL EXTRAS</b>	<b>600</b>	<b>63.838</b>	<b>1144.48</b>

## Auxiliar de Control de Materia Prima.

## DESAYUNO

Cod	INSUMOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Q.(Gr.)	C.U.1	Impt.	C.U.2	Import.	C.U.3	Import.		
1	Aceite				5	5	5	5		5	5	5	5	5					7	5	5		5	5		5	10	5		5	94	4.20	0.395	3.78	0.355	3.36	0.316			
2	Acetiluna		15						20									15														50	5.88	0.294	4.20	0.210	2.52	0.126		
12	Atún				15																											55	2.94	0.162	1.68	0.092	1.26	0.069		
13	Avena	10				10											10			10											80	1.26	0.101	1.09	0.087	0.92	0.074			
14	Azúcar	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	245	1.68	0.412	1.51	0.370	1.26	0.309			
15	Betarraga																															10	1.01	0.010	0.67	0.007	0.50	0.005		
23	Carne				10														10													80	6.72	0.538	5.88	0.470	4.20	0.336		
25	Cebolla				10	10												10														60	0.84	0.050	0.67	0.040	0.42	0.025		
48	Hot-dog	20												20																		60	14.29	0.857	12.61	0.757	10.92	0.855		
50	Huevo					10	10						10	10							20	10	50									120	2.52	0.302	2.10	0.252	2.10	0.252		
51	Jamón	15					15									15																105	16.81	1.765	11.76	1.235	10.92	1.147		
53	Kiwicha				10															10												60	1.68	0.101	1.51	0.091	1.26	0.076		
54	Leche	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	1500	1.85	2.775	1.68	2.520	1.51	2.265		
59	Mandarina																																60	2.10	0.126	1.68	0.101	1.51	0.091	
60	Manjar								3																								14	2.52	0.035	2.35	0.033	2.10	0.029	
61	Manjar blanco																																27	8.40	0.227	6.72	0.181	5.88	0.159	
62	Mantequilla	2.5			2.5					2.5		10	2.5	2.5	2.5				2.5													37.5	5.88	0.221	5.46	0.205	5.04	0.189		
63	Manzana				10																												210	2.52	0.529	2.10	0.441	1.68	0.353	
64	Melón				200																												650	0.84	0.546	0.67	0.436	0.42	0.273	
65	Mermelada	3			3					3																							36	5.04	0.181	4.62	0.166	4.62	0.166	
70	Naranja	100								100																							1010	0.84	0.848	0.67	0.677	0.59	0.596	
73	Palta																																20	1.26	0.025	1.09	0.022	1.01	0.020	
74	Pan	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	2220	0.92	2.042	0.92	2.042	0.92	2.042		
77	Papaya	200																																1030	1.01	1.040	0.84	0.865	0.67	0.690
85	Piña																																610	0.84	0.512	0.67	0.409	0.42	0.256	
86	Plátano																																170	1.26	0.214	1.18	0.201	1.13	0.192	
87	Pollo																																100	4.87	0.487	4.62	0.462	4.37	0.437	
90	Quinoa																																60	1.51	0.091	1.26	0.076	1.01	0.061	
94	Sémola	10																															65	2.52	0.164	2.10	0.137	1.68	0.109	
95	Siete semillas																																40	2.10	0.084	1.68	0.067	1.51	0.060	
96	Tomate																																40	1.01	0.040	0.84	0.034	0.67	0.027	
103	Zapallo																																10	0.42	0.004	0.34	0.003	0.25	0.003	
104	Sal	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	1.5	0.60	0.0009	0.60	0.0009	0.60	0.001		
	TOTAL	363	268	263	253	373	243	250	268	273	286	275	313	263	248	263	268	263	276	323	253	253	295	325	335	350	330	415	370	360	316			15.1807		13.0435		11.4082		









**EXTRAS**

Cod.	INSUMOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Q.(Gr.)	C.U.1	Impst.	
39	Papa		200	200	100	100	200	200		200	100		200	50			100	100	100	100	100	100	100		200	100	100	100		200	2350.00	1.01	2.374		
40	Pepino		100	100	100	100	100	100		100	100		100	100			100								100						1300.00	0.84	1.092		
41	Pescado Jurel											500	200					200													900.00	6.72	6.048		
42	Pimentón	0.5																													0.50	1.68	0.001		
43	Plátano							200	100																						300.00	1.26	0.378		
44	Pollo		200			200						20										200			250						850.00	4.87	4.140		
45	Pota																														20.00	2.52	0.050		
46	Queso									5									10												15.00	10.08	0.151		
47	Riñón																										250	250			500.00	6.72	3.360		
48	Sal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	15.00	0.59	0.009		
49	Siyau	0.5											20																		20.50	4.20	0.086		
50	Tallarín																											200			200.00	2.69	0.538		
51	Tomate	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	1150.00	1.01	1.162		
52	Toyo	200																				200										600.00	10.08	6.048	
53	Trucha																															200	200.00	6.72	1.344
54	Vinagre																															5.00	2.52	0.013	
55	Vino																											0.5			0.50	8.40	0.004		
56	Yuca	50																													200.00	0.84	0.168		
57	Zanahoria																															30.00	0.50	0.015	
	<b>TOTAL</b>	591	522	782	797	571	562	782	872	1087	572	883	523	892	641	626	631	542	712	782	682	705	691	251	622	332	552	472	403	591	762			<b>63.838</b>	

El costo total por 600 raciones extras es \$/.

1144.48

## 4.2.- DETERMINACIÓN DEL COSTO DE MANO DE OBRA.

### COSTO DE MANO DE OBRA DIRECTA E INDIRECTA.

DETALLE	R.B.	Gratific.	Total Rem.	9% Essalud	CTS	TOTAL
Cocinero A-1	800.00	133.33	933.33	84.00	68.52	1085.85
Ayudante B-1	460.00	76.67	536.67	48.30	39.40	624.36
<b>TOTAL</b>	<b>1260.00</b>	<b>210.00</b>	<b>1470.00</b>	<b>132.30</b>	<b>107.92</b>	<b>1710.22</b>

Gratificación = Un sueldo / 6 ..... al Mes

CTS = [ R.B. + ( Gratf./6 ) ] /12 ... al Mes

### COSTO DE MANO DE OBRA INDIRECTA.

DETALLE	R.B.	Gratific.	Total Rem.	9% Essalud	CTS	TOTAL
Nutricionista	1000.00	166.67	1166.67	105.00	85.65	1357.31
Lavanderia	460.00	76.67	536.67	48.30	39.40	624.36
<b>TOTAL</b>	<b>1460.00</b>	<b>243.33</b>	<b>1703.33</b>	<b>153.30</b>	<b>125.05</b>	<b>1981.68</b>

### GASTOS DE OPERACIÓN:

#### Administración:

DETALLE	R.B.	Gratific.	Total Rem.	9% Essalud	CTS	TOTAL
Administrador	800.00	133.33	933.33	84.00	68.52	1085.85
<b>TOTAL</b>	<b>800.00</b>	<b>133.33</b>	<b>933.33</b>	<b>336.00</b>	<b>68.70</b>	<b>1085.85</b>

#### Ventas:

DETALLE	R.B.	Gratific.	Total Rem.	9% Essalud	CTS	TOTAL
Asafata - 1	460.00	76.67	536.67	48.30	39.40	624.36
Asafata - 2	460.00	76.67	536.67	48.30	39.40	624.36
<b>TOTAL</b>	<b>920.00</b>	<b>153.33</b>	<b>1073.33</b>	<b>96.60</b>	<b>78.80</b>	<b>1248.73</b>

### RESUMEN:

Mano de Obra Directa	1260.00
Mano de Obra Indirecta ( CIF)	2431.90
Gastos de administración	1085.85
Gasto de ventas	1248.73

## 4.3.- DETERMINACIÓN DE COSTOS INDIRECTOS DE PRODUCCIÓN.

No.	Cant.	Mat.Direc.	Factor	Costos Indirectos de Producción.							COSTO
				M.O.I	DEPREC.	GAS	DETER.	ALQUIL.	AGUA	LUZ	
<b>Desayunos</b>											
Primera	3,000	1,518.07	6.32%	153.69	2.46	56.88	2.84	18.96	14.22	4.74	253.79
Segunda	3,000	1,304.35	5.43%	132.05	2.12	48.87	2.44	16.29	12.22	4.07	218.06
Tercera	3,000	1,140.82	4.75%	115.50	1.85	42.74	2.14	14.25	10.69	3.56	190.73
<b>Sub Total</b>	<b>9,000</b>	<b>3,963.24</b>	<b>16.50%</b>	<b>401.24</b>	<b>6.43</b>	<b>148.49</b>	<b>7.42</b>	<b>49.50</b>	<b>37.12</b>	<b>12.37</b>	<b>662.58</b>
<b>Almuerzos</b>											
Primera	3,000	4,242.20	17.66%	429.48	6.89	158.94	7.95	52.98	39.74	13.25	709.22
Segunda	3,000	3,656.82	15.22%	370.22	5.94	137.01	6.85	45.67	34.25	11.42	611.36
Tercera	3,000	2,982.48	12.42%	301.95	4.84	111.74	5.59	37.25	27.94	9.31	498.62
<b>Sub Total</b>	<b>9,000</b>	<b>10,881.49</b>	<b>45.30%</b>	<b>1101.65</b>	<b>17.67</b>	<b>407.70</b>	<b>20.38</b>	<b>135.90</b>	<b>101.92</b>	<b>33.97</b>	<b>1,819.19</b>
<b>Cenas</b>											
Primera	3,000	3,108.19	12.94%	314.67	5.05	116.46	5.82	38.82	29.11	9.70	519.63
Segunda	3,000	2,722.09	11.33%	275.59	4.42	101.99	5.10	34.00	25.50	8.50	455.09
Tercera	3,000	2,201.55	9.17%	222.89	3.57	82.49	4.12	27.50	20.62	6.87	368.06
<b>Sub Total</b>	<b>9,000</b>	<b>8,031.83</b>	<b>33.44%</b>	<b>813.14</b>	<b>13.04</b>	<b>300.93</b>	<b>15.05</b>	<b>100.31</b>	<b>75.23</b>	<b>25.08</b>	<b>1342.78</b>
<b>Extras</b>											
1	5	12.78	0.05%	1.29	0.02	0.48	0.02	0.16	0.12	0.04	2.14
2	25	41.25	0.17%	4.18	0.07	1.55	0.08	0.52	0.39	0.13	6.90
3	5	13.89	0.06%	1.41	0.02	0.52	0.03	0.17	0.13	0.04	2.32
4	10	21.67	0.09%	2.19	0.04	0.81	0.04	0.27	0.20	0.07	3.62
5	5	7.31	0.03%	0.74	0.01	0.27	0.01	0.09	0.07	0.02	1.22
6	50	93.02	0.39%	9.42	0.15	3.49	0.17	1.16	0.87	0.29	15.55
7	5	13.89	0.06%	1.41	0.02	0.52	0.03	0.17	0.13	0.04	2.32
8	50	120.32	0.50%	12.18	0.20	4.51	0.23	1.50	1.13	0.38	20.12
9	10	26.61	0.11%	2.69	0.04	1.00	0.05	0.33	0.25	0.08	4.45
10	50	91.77	0.38%	9.29	0.15	3.44	0.17	1.15	0.86	0.29	15.34
11	10	42.55	0.18%	4.31	0.07	1.59	0.08	0.53	0.40	0.13	7.11
12	25	40.85	0.17%	4.14	0.07	1.53	0.08	0.51	0.38	0.13	6.83
13	10	22.72	0.09%	2.30	0.04	0.85	0.04	0.28	0.21	0.07	3.80
14	10	26.03	0.11%	2.64	0.04	0.98	0.05	0.33	0.24	0.08	4.35
15	5	5.99	0.02%	0.61	0.01	0.22	0.01	0.07	0.06	0.02	1.00
16	5	5.99	0.02%	0.61	0.01	0.22	0.01	0.07	0.06	0.02	1.00
17	50	88.10	0.37%	8.92	0.14	3.30	0.17	1.10	0.83	0.28	14.73
18	5	14.73	0.06%	1.49	0.02	0.55	0.03	0.18	0.14	0.05	2.46
19	25	73.25	0.30%	7.42	0.12	2.74	0.14	0.91	0.69	0.23	12.25
20	50	133.89	0.56%	13.56	0.22	5.02	0.25	1.67	1.25	0.42	22.38
21	10	18.01	0.07%	1.82	0.03	0.67	0.03	0.22	0.17	0.06	3.01
22	5	14.04	0.06%	1.42	0.02	0.53	0.03	0.18	0.13	0.04	2.35
23	50	44.83	0.19%	4.54	0.07	1.68	0.08	0.56	0.42	0.14	7.49
24	25	41.04	0.17%	4.15	0.07	1.54	0.08	0.51	0.38	0.13	6.86
25	50	26.60	0.11%	2.69	0.04	1.00	0.05	0.33	0.25	0.08	4.45
26	5	10.08	0.04%	1.02	0.02	0.38	0.02	0.13	0.09	0.03	1.69
27	5	10.21	0.04%	1.03	0.02	0.38	0.02	0.13	0.10	0.03	1.71
28	10	18.93	0.08%	1.92	0.03	0.71	0.04	0.24	0.18	0.06	3.17
29	5	12.57	0.05%	1.27	0.02	0.47	0.02	0.16	0.12	0.04	2.10
30	25	51.56	0.21%	5.22	0.08	1.93	0.10	0.64	0.48	0.16	8.62
<b>Sub Total</b>	<b>600</b>	<b>1,144.48</b>	<b>4.76%</b>	<b>115.87</b>	<b>1.86</b>	<b>42.88</b>	<b>2.14</b>	<b>14.29</b>	<b>10.72</b>	<b>3.57</b>	<b>191.34</b>
<b>TOTAL</b>		<b>24021.04</b>		<b>2431.90</b>	<b>39.00</b>	<b>900.00</b>	<b>45.00</b>	<b>300.00</b>	<b>225.00</b>	<b>75.00</b>	<b>4015.90</b>

## 4.4.- ESTADO DE COSTO DE PRODUCCIÓN.

## Presupuesto Sobre la Base de Unidades Producidas.

Raciones	Cant.	Mat. Direc.	Factor	M. O. D.	C. I. F.	C.P.	G. A.	G. V.	Costo Total	Ct. Unit.
<b>Desayunos</b>										
Primera	3,000	1,518.07	6.32%	79.63	253.79	1,851.49	85.42	145.53	2,082.44	0.694
Segunda	3,000	1,304.35	5.43%	68.42	218.06	1,590.83	73.40	125.04	1,789.27	0.596
Tercera	3,000	1,140.82	4.75%	59.84	190.73	1,391.39	64.19	109.36	1,564.95	0.522
<b>Sub total</b>	<b>9,000</b>	<b>3,963.24</b>	<b>16.50%</b>	<b>207.89</b>	<b>662.58</b>	<b>4,833.71</b>	<b>223.01</b>	<b>379.93</b>	<b>5,436.66</b>	
<b>Almuerzos</b>										
Primera	3,000	4,242.20	17.66%	222.52	709.22	5,173.94	238.71	406.68	5,819.33	1.940
Segunda	3,000	3,656.82	15.22%	191.81	611.36	4,459.99	205.77	350.56	5,016.32	1.672
Tercera	3,000	2,982.48	12.42%	156.44	498.62	3,637.54	167.83	285.91	4,091.28	1.364
<b>Sub total</b>	<b>9,000</b>	<b>10,881.49</b>	<b>45.30%</b>	<b>570.78</b>	<b>1,819.19</b>	<b>13,271.47</b>	<b>612.31</b>	<b>1,043.15</b>	<b>14,926.92</b>	
<b>Cenas</b>										
Primera	3,000	3,108.19	12.94%	163.04	519.63	3,790.86	174.90	297.96	4,263.73	1.421
Segunda	3,000	2,722.09	11.33%	142.78	455.09	3,319.96	153.17	260.95	3,734.09	1.245
Tercera	3,000	2,201.55	9.17%	115.48	368.06	2,685.09	123.88	211.05	3,020.02	1.007
<b>Sub total</b>	<b>9,000</b>	<b>8,031.83</b>	<b>33.44%</b>	<b>421.30</b>	<b>1,342.78</b>	<b>9,795.91</b>	<b>451.96</b>	<b>769.97</b>	<b>11,017.84</b>	
<b>Extras</b>										
1	5	12.78	0.05%	0.67	2.14	15.59	0.72	1.23	17.53	3.507
2	25	41.25	0.17%	2.16	6.90	50.31	2.32	3.95	56.59	2.264
3	5	13.89	0.06%	0.73	2.32	16.95	0.78	1.33	19.06	3.812
4	10	21.67	0.09%	1.14	3.62	26.43	1.22	2.08	29.73	2.973
5	5	7.31	0.03%	0.38	1.22	8.91	0.41	0.70	10.03	2.005
6	50	93.02	0.39%	4.88	15.55	113.45	5.23	8.92	127.60	2.552
7	5	13.89	0.06%	0.73	2.32	16.95	0.78	1.33	19.06	3.812
8	50	120.32	0.50%	6.31	20.12	146.74	6.77	11.53	165.05	3.301
9	10	26.61	0.11%	1.40	4.45	32.46	1.50	2.55	36.51	3.651
10	50	91.77	0.38%	4.81	15.34	111.92	5.16	8.80	125.89	2.518
11	10	42.55	0.18%	2.23	7.11	51.89	2.39	4.08	58.37	5.837
12	25	40.85	0.17%	2.14	6.83	49.82	2.30	3.92	56.03	2.241
13	10	22.72	0.09%	1.19	3.80	27.71	1.28	2.18	31.17	3.117
14	10	26.03	0.11%	1.37	4.35	31.74	1.46	2.50	35.70	3.570
15	5	5.99	0.02%	0.31	1.00	7.30	0.34	0.57	8.21	1.643
16	5	5.99	0.02%	0.31	1.00	7.30	0.34	0.57	8.21	1.643
17	50	88.10	0.37%	4.62	14.73	107.45	4.96	8.45	120.86	2.417
18	5	14.73	0.06%	0.77	2.46	17.97	0.83	1.41	20.21	4.042
19	25	73.25	0.30%	3.84	12.25	89.33	4.12	7.02	100.48	4.019
20	50	133.89	0.56%	7.02	22.38	163.30	7.53	12.84	183.67	3.673
21	10	18.01	0.07%	0.94	3.01	21.96	1.01	1.73	24.70	2.470
22	5	14.04	0.06%	0.74	2.35	17.13	0.79	1.35	19.26	3.853
23	50	44.83	0.19%	2.35	7.49	54.67	2.52	4.30	61.49	1.230
24	25	41.04	0.17%	2.15	6.86	50.05	2.31	3.93	56.29	2.252
25	50	26.60	0.11%	1.40	4.45	32.44	1.50	2.55	36.49	0.730
26	5	10.08	0.04%	0.53	1.69	12.29	0.57	0.97	13.83	2.765
27	5	10.21	0.04%	0.54	1.71	12.45	0.57	0.98	14.00	2.800
28	10	18.93	0.08%	0.99	3.17	23.09	1.07	1.82	25.97	2.597
29	5	12.57	0.05%	0.66	2.10	15.33	0.71	1.21	17.25	3.449
30	25	51.56	0.21%	2.70	8.62	62.88	2.90	4.94	70.73	2.829
<b>Sub Tota</b>	<b>600</b>	<b>1,144.48</b>	<b>4.76%</b>	<b>60.03</b>	<b>191.34</b>	<b>1,395.85</b>	<b>64.40</b>	<b>109.71</b>	<b>1,569.97</b>	
<b>Total</b>	<b>27,600</b>	<b>24,021.04</b>	<b>100%</b>	<b>1,260.00</b>	<b>4,015.90</b>	<b>29,296.94</b>	<b>1,351.68</b>	<b>2,302.76</b>	<b>32,951.38</b>	

**DONDE:**

C.P = Costo de Producción

M.O.D = Manode Obra Directa

G.A. = Gastos de Administración.

C.I.F. = Costos Indirectos de Fabricación

G.V. = Gasto de Ventas

**MODELO DE COSTEO .****COSTO DE MATERIALES DIRECTOS (VARIABLES)**

RACIONES	C .Promedio	1ra	2da	3ra	C-TOTAL	%
DESAYUNO	1,321.08	1,518.07	1,304.35	1,140.82	3,963.24	16.50
ALMUERZO	3,627.16	4,242.20	3,656.82	2,982.48	10,881.49	45.30
CENA	2,677.28	3,108.19	2,722.09	2,201.55	8,031.83	33.44
EXTRAS	1,144.48				1,144.48	4.76
<b>TOTAL</b>	<b>8,770.00</b>	<b>8,868.46</b>	<b>7,683.26</b>	<b>6,324.85</b>	<b>24,021.04</b>	<b>100.00</b>

**MANO DE OBRA DIRECTA**

DETALLE	REM. BRUTA	GRATIF.	CTS	Cargas Sociales		TOTAL
				RPS 9%	IES 1.7%	
Cocinero	800.00	133.33	68.52	84.00		1,085.85
Ayudante	460.00	76.67	39.40	48.30		624.36
<b>TOTAL</b>	<b>1,260.00</b>	<b>210.00</b>	<b>107.92</b>	<b>132.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1,710.22</b>

**COSTOS INDIRECTOS DE FABRICACIÓN****MANO DE OBRA INDIRECTA ( CIF)**

DETALLE	Rem. Bruta	Gratific.	CTS	Cargas Sociales		TOTAL
				RPS 9%	IES 1.7%	
Nutricionista	1,000.00	166.67	85.65	105.00		1,357.31
Lavandería	460.00	76.67	39.40	48.30		624.36
<b>TOTAL</b>	<b>1,460.00</b>	<b>243.33</b>	<b>125.05</b>	<b>153.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1,981.68</b>

Concepto	Total	Fijo	Variable	Detalle
MOI	2,431.90	2,431.90		** Rem. Bruta +Gratf.+CTS+Carg.Sociales
Depreciación	39.00	39.00		** En base al cuadro de activos S/. 39.00
Gas	900.00		900.00	** 100 % a la producción
Detergentes	45.00		45.00	** 100 % a producción
Alquiler	300.00	300.00		** 30% de acuerdo al área del local.
Agua	225.00	4.50	220.50	** 90 % del total consumo
Luz	75.00	6.00	69.00	** 30 % en función al área del local
<b>TOTAL CIF</b>	<b>4,015.90</b>	<b>2,781.40</b>	<b>1,234.50</b>	

**GASTOS OPERATIVOS:****Administración:**

DETALLE	Rem. Bruta	Gratific.	CTS	Cargas Sociales		TOTAL
				RPS 9%	IES 1.7%	
Administrador	800.00	133.33	68.52	84.00		1,085.85
<b>TOTAL</b>	<b>800.00</b>	<b>133.33</b>	<b>68.52</b>	<b>84.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1,085.85</b>

Concepto	Total	Fijo	Variable	Detalle
Sueldo de Administrador	1,085.85	1,085.85		** Rem. Bruta +Gratf.+CTS+Carg.Sociales
Luz	25.00	2.00	23.00	** 10% en función al área.
Teléfono	100.00	30.00	70.00	** 50% del total
Agua	5.00	0.10	4.90	** 2 % del consumo total
Alquiler	100.00	100.00		** 10 % de acuerdo al área del local
Depreciación	35.83	35.83		** En base al cuadro de activos S/. 35.83
<b>TOTAL</b>	<b>1,351.68</b>	<b>1,253.78</b>	<b>97.90</b>	<b>1,351.68</b>

**Ventas:**

DETALLE	Rem. Bruta	Gratific.	CTS	Cargas Sociales		TOTAL
				RPS 9%	IES 1.7%	
Azafata 1	460.00	76.67	39.40	48.30		624.36
Azafata 2	460.00	76.67	39.40	48.30		624.36
<b>TOTAL</b>	<b>920.00</b>	<b>153.33</b>	<b>78.80</b>	<b>96.60</b>	<b>0.00</b>	<b>1,248.73</b>

Concepto	Total	Fijo	Variable	Detalle
Sueldos de Asafatas	1,248.73	1,248.73		** Rem. Bruta +Gratf.+CTS+Carg.Sociales
Luz	150.00	12.00	138.00	** 60% en función al área.
Teléfono	100.00	30.00	70.00	** 50% del total
Agua	20.00	0.40	19.60	** 8 % del total consumo
Alquiler	600.00	600.00		** 60 % en función al área del local
Depreciación	184.03	184.03		** En base al cuadro de activos S/. 184.03
<b>TOTAL</b>	<b>2,302.76</b>	<b>2,075.16</b>	<b>227.60</b>	

Total Ct.Fijo y Variable      8,930.34    7,370.34    1,560.00

## Hoja Informativa Mensual del Costeo Variable

Raciones	Cant.	Costos Variables				Costo Fijo	Precio Venta	VWu	V.Venta
		Cost. MP	Otros	Total	Unit.				
<b>Desayunos</b>									
Primera	3,000	1,518.07	98.59	1,616.65	0.539	465.79	3.00	2.52	7,563.03
Segunda	3,000	1,304.35	84.71	1,389.06	0.463	400.21	2.50	2.10	6,302.52
Tercera	3,000	1,140.82	74.09	1,214.91	0.405	350.04	2.00	1.68	5,042.02
<b>Sub Total</b>	<b>9,000</b>	<b>3,963.24</b>	<b>257.38</b>	<b>4,220.62</b>		<b>1,216.03</b>			<b>18,907.56</b>
<b>Almuerzos</b>									
Primera	3,000	4,242.20	275.50	4,517.70	1.506	1,301.63	5.00	4.20	12,605.04
Segunda	3,000	3,656.82	237.48	3,894.30	1.298	1,122.02	3.00	2.52	7,563.03
Tercera	3,000	2,982.48	193.69	3,176.17	1.059	915.11	2.50	2.10	6,302.52
<b>Sub Total</b>	<b>9,000</b>	<b>10,881.49</b>	<b>706.68</b>	<b>11,588.17</b>		<b>3,338.75</b>			<b>26,470.59</b>
<b>Cenas</b>									
Primera	3,000	3,108.19	201.86	3,310.05	1.103	953.68	5.00	4.20	12,605.04
Segunda	3,000	2,722.09	176.78	2,898.87	0.966	835.21	3.00	2.52	7,563.03
Tercera	3,000	2,201.55	142.98	2,344.52	0.782	675.50	2.50	2.10	6,302.52
<b>Sub Total</b>	<b>9,000</b>	<b>8,031.83</b>	<b>521.61</b>	<b>8,553.44</b>		<b>2,464.39</b>			<b>26,470.59</b>
<b>Extras</b>									
1	5	12.78	0.83	13.61	2.556	3.92	12.00	10.08	50.42
2	25	41.25	2.68	43.93	1.650	12.66	5.00	4.20	105.04
3	5	13.89	0.90	14.80	2.779	4.26	10.00	8.40	42.02
4	10	21.67	1.41	23.08	2.167	6.65	12.00	10.08	100.84
5	5	7.31	0.47	7.78	1.462	2.24	8.00	6.72	33.61
6	50	93.02	6.04	99.06	1.860	28.54	5.00	4.20	210.08
7	5	13.89	0.90	14.80	2.779	4.26	15.00	12.61	63.03
8	50	120.32	7.81	128.13	2.406	36.92	6.00	5.04	252.10
9	10	26.61	1.73	28.34	2.661	8.17	18.00	15.13	151.26
10	50	91.77	5.96	97.73	1.835	28.16	6.00	5.04	252.10
11	10	42.55	2.76	45.31	4.255	13.05	15.00	12.61	126.05
12	25	40.85	2.65	43.50	1.634	12.53	8.00	6.72	168.07
13	10	22.72	1.48	24.20	2.272	6.97	15.00	12.61	126.05
14	10	26.03	1.69	27.72	2.603	7.99	10.00	8.40	84.03
15	5	5.99	0.39	6.38	1.197	1.84	6.00	5.04	25.21
16	5	5.99	0.39	6.38	1.197	1.84	5.00	4.20	21.01
17	50	88.10	5.72	93.82	1.762	27.03	5.00	4.20	210.08
18	5	14.73	0.96	15.69	2.947	4.52	15.00	12.61	63.03
19	25	73.25	4.76	78.00	2.930	22.47	11.00	9.24	231.09
20	50	133.89	8.70	142.59	2.678	41.08	10.00	8.40	420.17
21	10	18.01	1.17	19.17	1.801	5.52	15.00	12.61	126.05
22	5	14.04	0.91	14.95	2.808	4.31	14.00	11.76	58.82
23	50	44.83	2.91	47.74	0.897	13.75	5.00	4.20	210.08
24	25	41.04	2.67	43.70	1.641	12.59	8.00	6.72	168.07
25	50	26.60	1.73	28.33	0.532	8.16	5.00	4.20	210.08
26	5	10.08	0.65	10.73	2.016	3.09	10.00	8.40	42.02
27	5	10.21	0.66	10.87	2.041	3.13	10.00	8.40	42.02
28	10	18.93	1.23	20.16	1.893	5.81	9.00	7.56	75.63
29	5	12.57	0.82	13.39	2.514	3.86	8.00	6.72	33.61
30	25	51.56	3.35	54.91	2.062	15.82	6.00	5.04	126.05
<b>Sub Total</b>	<b>600</b>	<b>1,144.48</b>	<b>74.33</b>	<b>1,218.81</b>		<b>351.16</b>			<b>3,827.73</b>
<b>Total</b>	<b>27,600</b>	<b>24,021.04</b>	<b>1,560.00</b>	<b>25,581.04</b>		<b>7,370.34</b>			<b>75,676.47</b>

## Costeo Variable

Raciones	q	s	p	v	s*(p-v)	s*p	s*v	CF	Qe	ITe
<b>Desayunos</b>										
Primera	3,000	33.33%	2.52	0.539	0.66071	0.84034	0.17963	1,216.03	248.39	626.20
Segunda	3,000	33.33%	2.10	0.463	0.54594	0.70028	0.15434	1,216.03	248.39	521.83
Tercera	3,000	33.33%	1.68	0.405	0.42523	0.56022	0.13499	1,216.03	248.39	417.46
Sub total	9,000	100%			1.63188	2.10084	0.46896	1,216.03	745.17	1,565.49
<b>Almuerzos</b>										
Primera	3,000	33.33%	4.20	1.506	0.89859	1.40056	0.50197	3,338.75	673.03	2,827.84
Segunda	3,000	33.33%	2.52	1.298	0.40764	0.84034	0.43270	3,338.75	673.03	1,696.70
Tercera	3,000	33.33%	2.10	1.059	0.34737	0.70028	0.35291	3,338.75	673.03	1,413.92
Sub total	9,000	100%			1.65360	2.94118	1.28757	3,338.75	2,019.08	5,938.47
<b>Genas</b>										
Primera	3,000	33.33%	4.20	1.103	1.03278	1.40056	0.36778	2,464.39	412.63	1,733.75
Segunda	3,000	33.33%	2.52	0.966	0.51824	0.84034	0.32210	2,464.39	412.63	1,040.25
Tercera	3,000	33.33%	2.10	0.782	0.43978	0.70028	0.26050	2,464.39	412.63	866.87
Sub total	9,000	100%			1.99079	2.94118	0.95038	2,464.39	1,237.89	3,640.87
<b>Extras</b>										
1	5	0.833%	10.08	2.556	0.06273	0.08403	0.02130	351.16	0.65	6.60
2	25	4.167%	4.20	1.650	0.10632	0.17507	0.06875	351.16	3.27	13.75
3	5	0.833%	8.40	2.779	0.04687	0.07003	0.02316	351.16	0.65	5.50
4	10	1.667%	10.08	2.167	0.13194	0.16807	0.03612	351.16	1.31	13.20
5	5	0.833%	6.72	1.462	0.04384	0.05602	0.01218	351.16	0.65	4.40
6	50	8.333%	4.20	1.860	0.19511	0.35014	0.15503	351.16	6.54	27.49
7	5	0.833%	12.61	2.779	0.08188	0.10504	0.02316	351.16	0.65	8.25
8	50	8.333%	5.04	2.406	0.21964	0.42017	0.20053	351.16	6.54	32.99
9	10	1.667%	15.13	2.661	0.20775	0.25210	0.04435	351.16	1.31	19.80
10	50	8.333%	5.04	1.835	0.26722	0.42017	0.15295	351.16	6.54	32.99
11	10	1.667%	12.61	4.255	0.13917	0.21008	0.07091	351.16	1.31	16.50
12	25	4.167%	6.72	1.634	0.21204	0.28011	0.06808	351.16	3.27	22.00
13	10	1.667%	12.61	2.272	0.17221	0.21008	0.03787	351.16	1.31	16.50
14	10	1.667%	8.40	2.603	0.09668	0.14006	0.04338	351.16	1.31	11.00
15	5	0.833%	5.04	1.197	0.03204	0.04202	0.00998	351.16	0.65	3.30
16	5	0.833%	4.20	1.197	0.02504	0.03501	0.00998	351.16	0.65	2.75
17	50	8.333%	4.20	1.762	0.20330	0.35014	0.14684	351.16	6.54	27.49
18	5	0.833%	12.61	2.947	0.08049	0.10504	0.02456	351.16	0.65	8.25
19	25	4.167%	9.24	2.930	0.26308	0.38515	0.12208	351.16	3.27	30.24
20	50	8.333%	8.40	2.678	0.47712	0.70028	0.22316	351.16	6.54	54.99
21	10	1.667%	12.61	1.801	0.18008	0.21008	0.03001	351.16	1.31	16.50
22	5	0.833%	11.76	2.808	0.07464	0.09804	0.02340	351.16	0.65	7.70
23	50	8.333%	4.20	0.897	0.27543	0.35014	0.07471	351.16	6.54	27.49
24	25	4.167%	6.72	1.641	0.21172	0.28011	0.06839	351.16	3.27	22.00
25	50	8.333%	4.20	0.532	0.30580	0.35014	0.04434	351.16	6.54	27.49
26	5	0.833%	8.40	2.016	0.05323	0.07003	0.01680	351.16	0.65	5.50
27	5	0.833%	8.40	2.041	0.05302	0.07003	0.01701	351.16	0.65	5.50
28	10	1.667%	7.56	1.893	0.09449	0.12605	0.03156	351.16	1.31	9.90
29	5	0.833%	6.72	2.514	0.03507	0.05602	0.02095	351.16	0.65	4.40
30	25	4.167%	5.04	2.062	0.12415	0.21008	0.08593	351.16	3.27	16.50
Sub Total	600	100%			4.47209	6.37955	1.90747	351.16	78.52	500.94
Total	27,600				9.74836	14.36275	4.61438	7,370.34	4,080.67	11,645.76

**Donde:**

q = Cantidad de Cada "n" Ración (Producto)

s = Porcentual ( Proporción de participación de la mezcla de "n" Producto).

p = Valor Venta Unitario

v = Costo Variable Unitario

p-v = Margen de Contribución Unitario.

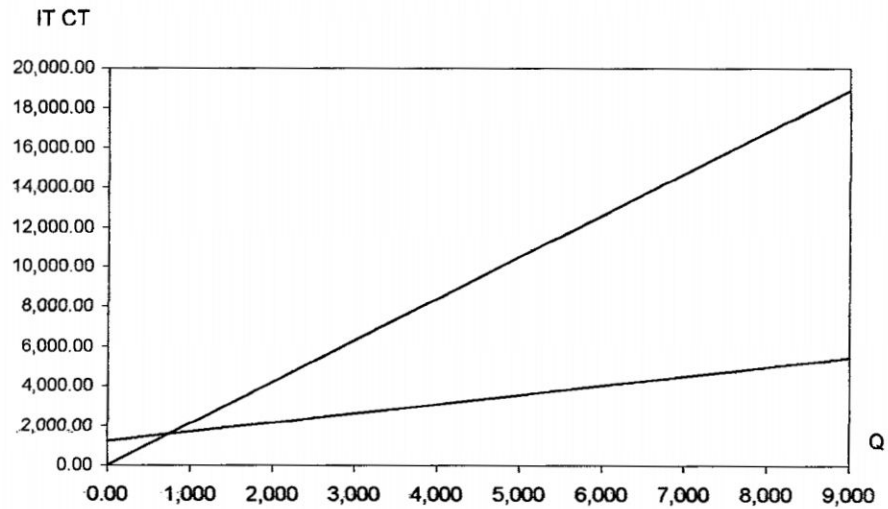
CF = Costo Fijo

Qe = Cantidad en equilibrio

ITe = Venta en equilibrio

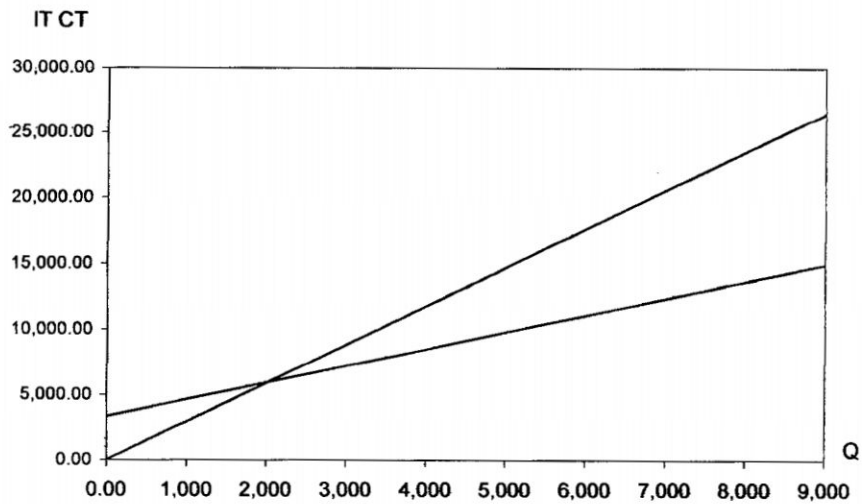
### ANÁLISIS CVU - DESAYUNOS

CANTIDAD		1,000	2,000	3,000	4,000	5,000	6,000	7,000	8,000	9,000
INGRESO TOTAL		2,100.84	4,201.68	6,302.52	8,403.36	10,504.20	12,605.04	14,705.88	16,806.72	18,907.56
COSTO TOTAL	1,216.03	1,684.99	2,153.95	2,622.91	3,091.87	3,560.82	4,029.78	4,498.74	4,967.70	5,436.66
COSTO FIJO	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03	1,216.03
UTILIDAD	-1,216.03	415.85	2,047.73	3,679.61	5,311.50	6,943.38	8,575.26	10,207.14	11,839.03	13,470.91



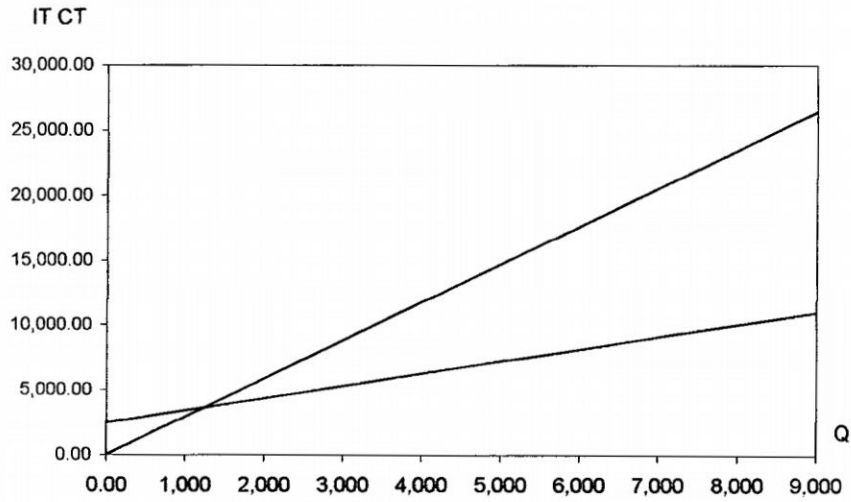
### ANÁLISIS CVU - ALMUERZOS

CANTIDAD		1,000	2,000	3,000	4,000	5,000	6,000	7,000	8,000	9,000
INGRESO TOTAL		2,941.18	5,882.35	8,823.53	11,764.71	14,705.88	17,647.06	20,588.24	23,529.41	26,470.59
COSTO TOTAL	3,338.75	4,626.33	5,913.90	7,201.48	8,489.05	9,776.62	11,064.20	12,351.77	13,639.35	14,926.92
COSTO FIJO	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75	3,338.75
UTILIDAD	-3,338.75	-1,685.15	-31.55	1,622.05	3,275.66	4,929.26	6,582.86	8,236.46	9,890.06	11,543.67



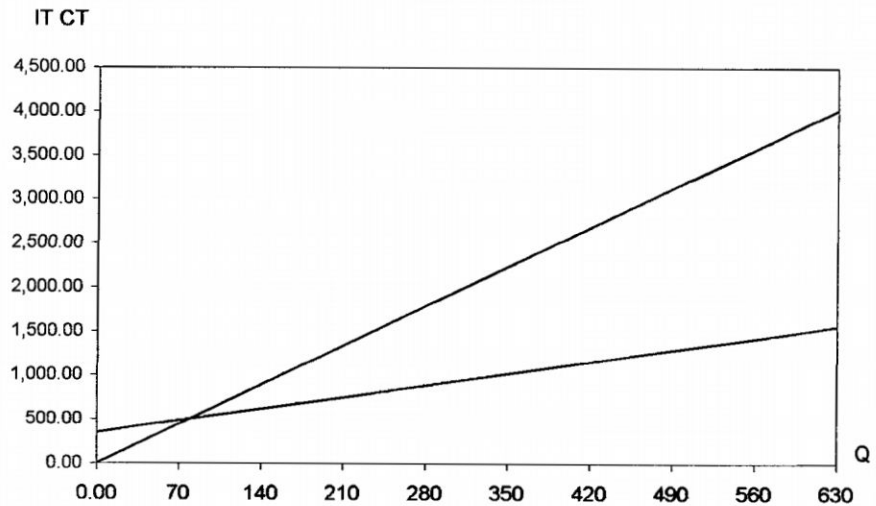
### ANÁLISIS CVU - CENAS

CANTIDAD		1,000	2,000	3,000	4,000	5,000	6,000	7,000	8,000	9,000
INGRESO TOTAL		2,941.18	5,882.35	8,823.53	11,764.71	14,705.88	17,647.06	20,588.24	23,529.41	26,470.59
COSTO TOTAL	2,464.39	3,414.78	4,365.16	5,315.54	6,265.92	7,216.31	8,166.69	9,117.07	10,067.45	11,017.84
COSTO FIJO	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39	2,464.39
UTILIDAD	-2,464.39	-473.60	1,517.19	3,507.99	5,498.78	7,489.58	9,480.37	11,471.16	13,461.96	15,452.75



### ANÁLISIS CVU - EXTRAS

CANTIDAD		70	140	210	280	350	420	490	560	630
INGRESO TOTAL		446.57	893.14	1,339.71	1,786.27	2,232.84	2,679.41	3,125.98	3,572.55	4,019.12
COSTO TOTAL	351.16	484.68	618.20	751.73	885.25	1,018.77	1,152.30	1,285.82	1,419.34	1,552.86
COSTO FIJO	351.16	351.16	351.16	351.16	351.16	351.16	351.16	351.16	351.16	351.16
UTILIDAD	-351.16	-38.11	274.93	587.98	901.02	1,214.07	1,527.12	1,840.16	2,153.21	2,466.25



## Resumen de Costeo Absorbente

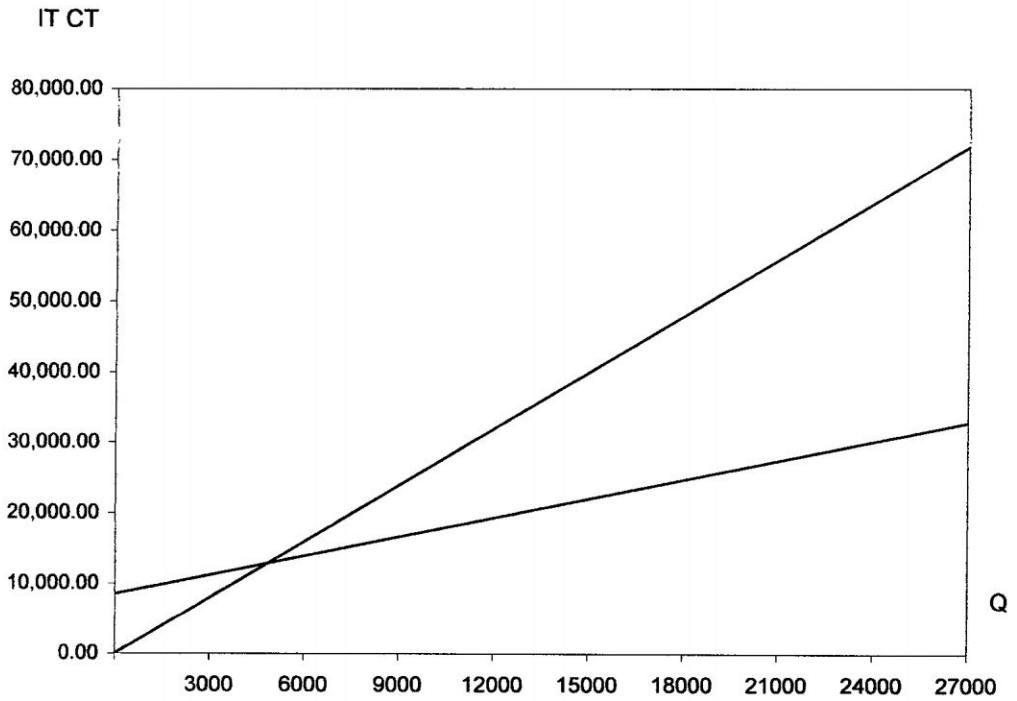
Raciones	Cant.	Mat. Direc.	Factor	M. O. D.	C. I. F.	C.P.	G. A.	G. V.	Cto. Total	CTi
<b>Desayunos</b>										
Primera	3,000	1,518.07	6.32%	79.63	253.79	1,851.49	85.42	145.53	2,082.44	0.69
Segunda	3,000	1,304.35	5.43%	68.42	218.06	1,590.83	73.40	125.04	1,789.27	0.60
Tercera	3,000	1,140.82	4.75%	59.84	190.73	1,391.39	64.19	109.36	1,564.95	0.52
<b>Sub total</b>	<b>9,000</b>	<b>3,963.24</b>	<b>16.50%</b>	<b>207.89</b>	<b>662.58</b>	<b>4,833.71</b>	<b>223.01</b>	<b>379.93</b>	<b>5,436.66</b>	
<b>Almuerzos</b>										
Primera	3,000	4,242.20	17.66%	222.52	709.22	5,173.94	238.71	406.68	5,819.33	1.94
Segunda	3,000	3,656.82	15.22%	191.81	611.36	4,459.99	205.77	350.56	5,016.32	1.67
Tercera	3,000	2,982.48	12.42%	156.44	498.62	3,637.54	167.83	285.91	4,091.28	1.36
<b>Sub total</b>	<b>9,000</b>	<b>10,881.49</b>	<b>45.30%</b>	<b>570.78</b>	<b>1,819.19</b>	<b>13,271.47</b>	<b>612.31</b>	<b>1,043.15</b>	<b>14,926.92</b>	
<b>Cenas</b>										
Primera	3,000	3,108.19	12.94%	163.04	519.63	3,790.86	174.90	297.96	4,263.73	1.42
Segunda	3,000	2,722.09	11.33%	142.78	455.09	3,319.96	153.17	260.95	3,734.09	1.24
Tercera	3,000	2,201.55	9.17%	115.48	368.06	2,685.09	123.88	211.05	3,020.02	1.01
<b>Sub total</b>	<b>9,000</b>	<b>8,031.83</b>	<b>33.44%</b>	<b>421.30</b>	<b>1,342.78</b>	<b>9,795.91</b>	<b>451.96</b>	<b>769.97</b>	<b>11,017.84</b>	
<b>Extras</b>										
1	5	12.78	0.05%	0.67	2.14	15.59	0.72	1.23	17.53	3.51
2	25	41.25	0.17%	2.16	6.90	50.31	2.32	3.95	56.59	2.26
3	5	13.89	0.06%	0.73	2.32	16.95	0.78	1.33	19.06	3.81
4	10	21.67	0.09%	1.14	3.62	26.43	1.22	2.08	29.73	2.97
5	5	7.31	0.03%	0.38	1.22	8.91	0.41	0.70	10.03	2.01
6	50	93.02	0.39%	4.88	15.55	113.45	5.23	8.92	127.60	2.55
7	5	13.89	0.06%	0.73	2.32	16.95	0.78	1.33	19.06	3.81
8	50	120.32	0.50%	6.31	20.12	146.74	6.77	11.53	165.05	3.30
9	10	26.61	0.11%	1.40	4.45	32.46	1.50	2.55	36.51	3.65
10	50	91.77	0.38%	4.81	15.34	111.92	5.16	8.80	125.89	2.52
11	10	42.55	0.18%	2.23	7.11	51.89	2.39	4.08	58.37	5.84
12	25	40.85	0.17%	2.14	6.83	49.82	2.30	3.92	56.03	2.24
13	10	22.72	0.09%	1.19	3.80	27.71	1.28	2.18	31.17	3.12
14	10	26.03	0.11%	1.37	4.35	31.74	1.46	2.50	35.70	3.57
15	5	5.99	0.02%	0.31	1.00	7.30	0.34	0.57	8.21	1.64
16	5	5.99	0.02%	0.31	1.00	7.30	0.34	0.57	8.21	1.64
17	50	88.10	0.37%	4.62	14.73	107.45	4.96	8.45	120.86	2.42
18	5	14.73	0.06%	0.77	2.46	17.97	0.83	1.41	20.21	4.04
19	25	73.25	0.30%	3.84	12.25	89.33	4.12	7.02	100.48	4.02
20	50	133.89	0.56%	7.02	22.38	163.30	7.53	12.84	183.67	3.67
21	10	18.01	0.07%	0.94	3.01	21.96	1.01	1.73	24.70	2.47
22	5	14.04	0.06%	0.74	2.35	17.13	0.79	1.35	19.26	3.85
23	50	44.83	0.19%	2.35	7.49	54.67	2.52	4.30	61.49	1.23
24	25	41.04	0.17%	2.15	6.86	50.05	2.31	3.93	56.29	2.25
25	50	26.60	0.11%	1.40	4.45	32.44	1.50	2.55	36.49	0.73
26	5	10.08	0.04%	0.53	1.69	12.29	0.57	0.97	13.83	2.77
27	5	10.21	0.04%	0.54	1.71	12.45	0.57	0.98	14.00	2.80
28	10	18.93	0.08%	0.99	3.17	23.09	1.07	1.82	25.97	2.60
29	5	12.57	0.05%	0.66	2.10	15.33	0.71	1.21	17.25	3.45
30	25	51.56	0.21%	2.70	8.62	62.88	2.90	4.94	70.73	2.83
<b>Sub Total</b>	<b>600</b>	<b>1,144.48</b>	<b>4.76%</b>	<b>60.03</b>	<b>191.34</b>	<b>1,395.85</b>	<b>64.40</b>	<b>109.71</b>	<b>1,569.97</b>	
<b>Total</b>	<b>27,600</b>	<b>24,021.04</b>	<b>100%</b>	<b>1,260.00</b>	<b>4,015.90</b>	<b>29,296.94</b>	<b>1,351.68</b>	<b>2,302.76</b>	<b>32,951.38</b>	

## Resumen de Costeo Variable

Raciones	q	s	p	v	s*(p-v)	s*p	s*v	CF	Qe	ITe
<b>Desayunos</b>										
Primera	3,000	11.11%	2.52	0.539	0.22024	0.2801	0.0599	8,504.85	537.30	1354.54
Segunda	3,000	11.11%	2.10	0.463	0.18198	0.2334	0.0514	8,504.85	537.30	1128.78
Tercera	3,000	11.11%	1.68	0.405	0.14174	0.1867	0.0450	8,504.85	537.30	903.03
<b>Almuerzos</b>										
Primera	3,000	11.11%	4.20	1.506	0.29953	0.4669	0.1673	8,504.85	537.30	2257.57
Segunda	3,000	11.11%	2.52	1.298	0.13588	0.2801	0.1442	8,504.85	537.30	1354.54
Tercera	3,000	11.11%	2.10	1.059	0.11579	0.2334	0.1176	8,504.85	537.30	1128.78
<b>Cenas</b>										
Primera	3,000	11.11%	4.20	1.103	0.34426	0.4669	0.1226	8,504.85	537.30	2257.57
Segunda	3,000	11.11%	2.52	0.966	0.17275	0.2801	0.1074	8,504.85	537.30	1354.54
Tercera	3,000	11.11%	2.10	0.782	0.14659	0.2334	0.0868	8,504.85	537.30	1128.78
<b>Sub Total</b>	<b>27,000</b>	<b>100%</b>			<b>1.75876</b>	<b>2.6611</b>	<b>0.9023</b>	<b>8,504.85</b>	<b>4,835.71</b>	<b>12,868.14</b>
<b>Extras</b>										
1	5	0.833%	10.08	2.556	0.06273	0.0840	0.0213	425.49	0.79	8.00
2	25	4.167%	4.20	1.650	0.10632	0.1751	0.0688	425.49	3.96	16.66
3	5	0.833%	8.40	2.779	0.04687	0.0700	0.0232	425.49	0.79	6.66
4	10	1.667%	10.08	2.167	0.13194	0.1681	0.0361	425.49	1.59	15.99
5	5	0.833%	6.72	1.462	0.04384	0.0560	0.0122	425.49	0.79	5.33
6	50	8.333%	4.20	1.860	0.19511	0.3501	0.1550	425.49	7.93	33.31
7	5	0.833%	12.61	2.779	0.08188	0.1050	0.0232	425.49	0.79	9.99
8	50	8.333%	5.04	2.406	0.21964	0.4202	0.2005	425.49	7.93	39.98
9	10	1.667%	15.13	2.661	0.20775	0.2521	0.0444	425.49	1.59	23.99
10	50	8.333%	5.04	1.835	0.26722	0.4202	0.1529	425.49	7.93	39.98
11	10	1.667%	12.61	4.255	0.13917	0.2101	0.0709	425.49	1.59	19.99
12	25	4.167%	6.72	1.634	0.21204	0.2801	0.0681	425.49	3.96	26.65
13	10	1.667%	12.61	2.272	0.17221	0.2101	0.0379	425.49	1.59	19.99
14	10	1.667%	8.40	2.603	0.09668	0.1401	0.0434	425.49	1.59	13.33
15	5	0.833%	5.04	1.197	0.03204	0.0420	0.0100	425.49	0.79	4.00
16	5	0.833%	4.20	1.197	0.02504	0.0350	0.0100	425.49	0.79	3.33
17	50	8.333%	4.20	1.762	0.20330	0.3501	0.1468	425.49	7.93	33.31
18	5	0.833%	12.61	2.947	0.08049	0.1050	0.0246	425.49	0.79	9.99
19	25	4.167%	9.24	2.930	0.26308	0.3852	0.1221	425.49	3.96	36.64
20	50	8.333%	8.40	2.678	0.47712	0.7003	0.2232	425.49	7.93	66.63
21	10	1.667%	12.61	1.801	0.18008	0.2101	0.0300	425.49	1.59	19.99
22	5	0.833%	11.76	2.808	0.07464	0.0980	0.0234	425.49	0.79	9.33
23	50	8.333%	4.20	0.897	0.27543	0.3501	0.0747	425.49	7.93	33.31
24	25	4.167%	6.72	1.641	0.21172	0.2801	0.0684	425.49	3.96	26.65
25	50	8.333%	4.20	0.532	0.30580	0.3501	0.0443	425.49	7.93	33.31
26	5	0.833%	8.40	2.016	0.05323	0.0700	0.0168	425.49	0.79	6.66
27	5	0.833%	8.40	2.041	0.05302	0.0700	0.0170	425.49	0.79	6.66
28	10	1.667%	7.56	1.893	0.09449	0.1261	0.0316	425.49	1.59	11.99
29	5	0.833%	6.72	2.514	0.03507	0.0560	0.0210	425.49	0.79	5.33
30	25	4.167%	5.04	2.062	0.12415	0.2101	0.0859	425.49	3.96	19.99
<b>Sub Total</b>	<b>600</b>	<b>2.174%</b>			<b>4.47209</b>	<b>6.3796</b>	<b>1.9075</b>	<b>425.49</b>	<b>95.14</b>	<b>606.97</b>
<b>Total</b>	<b>27,600</b>	<b>100%</b>			<b>6.23084</b>	<b>9.0406</b>	<b>2.8098</b>	<b>8,930.34</b>	<b>4,930.85</b>	<b>13,475.11</b>

**ANÁLISIS CVU - MEZCLA DE MENÚS (DESAYUNOS, ALMUERZOS Y CENAS)**

CANTIDAD		3,000	6,000	9,000	12,000	15,000	18,000	21,000	24,000	27,000
INGRESO TOTAL		7,983.19	15,966.39	23,949.58	31,932.77	39,915.97	47,899.16	55,882.35	63,865.55	71,848.74
COSTO TOTAL	8,504.85	11,211.77	13,918.68	16,625.60	19,332.51	22,039.43	24,746.34	27,453.26	30,160.17	32,867.09
COSTO FIJO	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85	8,504.85
UTILIDAD	-8,504.85	-3,228.57	2,047.70	7,323.98	12,600.26	17,876.54	23,152.82	28,429.09	33,705.37	38,981.65



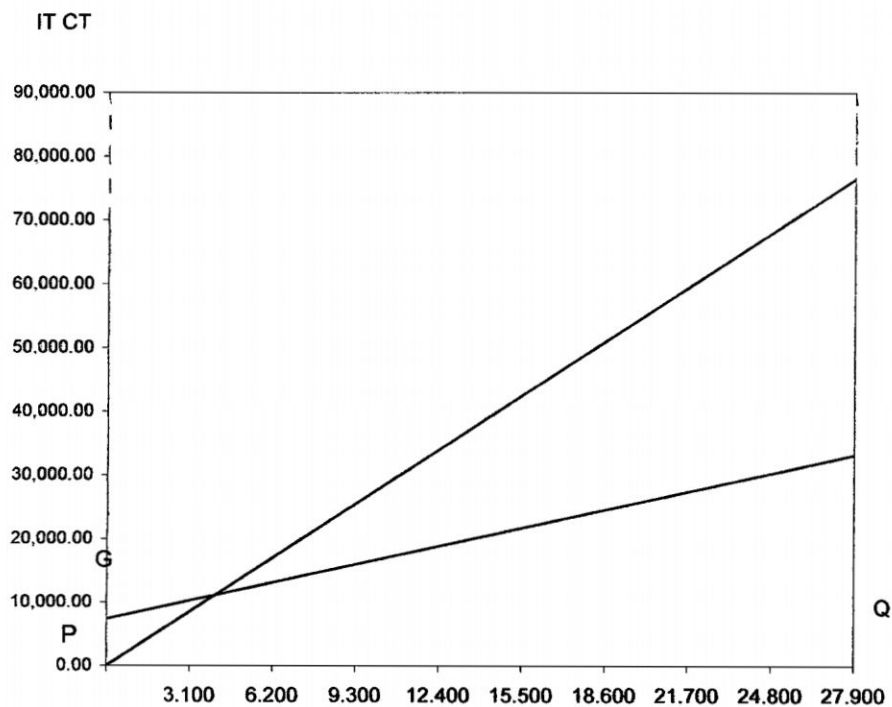
## Costeo Variable

### Equilibrio en Mezcla de todos los Productos.

Raciones	q	s	p	v	s*(p-v)	s*p	s*v	CF	Qe	ITe
<b>Desayunos</b>										
Primera	3,000	10.87%	2.52	0.539	0.21545	0.27402	0.05857	7,370.34	440.72	1,111.07
Segunda	3,000	10.87%	2.10	0.463	0.17802	0.22835	0.05033	7,370.34	440.72	925.89
Tercera	3,000	10.87%	1.68	0.405	0.13866	0.18268	0.04402	7,370.34	440.72	740.71
<b>Almuerzos</b>										
Primera	3,000	10.87%	4.20	1.506	0.29302	0.45670	0.16368	7,370.34	440.72	1,851.78
Segunda	3,000	10.87%	2.52	1.298	0.13292	0.27402	0.14110	7,370.34	440.72	1,111.07
Tercera	3,000	10.87%	2.10	1.059	0.11327	0.22835	0.11508	7,370.34	440.72	925.89
<b>Cenas</b>										
Primera	3,000	10.87%	4.20	1.103	0.33678	0.45670	0.11993	7,370.34	440.72	1,851.78
Segunda	3,000	10.87%	2.52	0.966	0.16899	0.27402	0.10503	7,370.34	440.72	1,111.07
Tercera	3,000	10.87%	2.10	0.782	0.14341	0.22835	0.08495	7,370.34	440.72	925.89
<b>Extras</b>										
1	5	0.018%	10.08	2.556	0.00136	0.00183	0.00046	7,370.34	0.73	7.41
2	25	0.091%	4.20	1.650	0.00231	0.00381	0.00149	7,370.34	3.67	15.43
3	5	0.018%	8.40	2.779	0.00102	0.00152	0.00050	7,370.34	0.73	6.17
4	10	0.036%	10.08	2.167	0.00287	0.00365	0.00079	7,370.34	1.47	14.81
5	5	0.018%	6.72	1.462	0.00095	0.00122	0.00026	7,370.34	0.73	4.94
6	50	0.181%	4.20	1.860	0.00424	0.00761	0.00337	7,370.34	7.35	30.86
7	5	0.018%	12.61	2.779	0.00178	0.00228	0.00050	7,370.34	0.73	9.26
8	50	0.181%	5.04	2.406	0.00477	0.00913	0.00436	7,370.34	7.35	37.04
9	10	0.036%	15.13	2.661	0.00452	0.00548	0.00096	7,370.34	1.47	22.22
10	50	0.181%	5.04	1.835	0.00581	0.00913	0.00332	7,370.34	7.35	37.04
11	10	0.036%	12.61	4.255	0.00303	0.00457	0.00154	7,370.34	1.47	18.52
12	25	0.091%	6.72	1.634	0.00461	0.00609	0.00148	7,370.34	3.67	24.69
13	10	0.036%	12.61	2.272	0.00374	0.00457	0.00082	7,370.34	1.47	18.52
14	10	0.036%	8.40	2.603	0.00210	0.00304	0.00094	7,370.34	1.47	12.35
15	5	0.018%	5.04	1.197	0.00070	0.00091	0.00022	7,370.34	0.73	3.70
16	5	0.018%	4.20	1.197	0.00054	0.00076	0.00022	7,370.34	0.73	3.09
17	50	0.181%	4.20	1.762	0.00442	0.00761	0.00319	7,370.34	7.35	30.86
18	5	0.018%	12.61	2.947	0.00175	0.00228	0.00053	7,370.34	0.73	9.26
19	25	0.091%	9.24	2.930	0.00572	0.00837	0.00265	7,370.34	3.67	33.95
20	50	0.181%	8.40	2.678	0.01037	0.01522	0.00485	7,370.34	7.35	61.73
21	10	0.036%	12.61	1.801	0.00391	0.00457	0.00065	7,370.34	1.47	18.52
22	5	0.018%	11.76	2.808	0.00162	0.00213	0.00051	7,370.34	0.73	8.64
23	50	0.181%	4.20	0.897	0.00599	0.00761	0.00162	7,370.34	7.35	30.86
24	25	0.091%	6.72	1.641	0.00460	0.00609	0.00149	7,370.34	3.67	24.69
25	50	0.181%	4.20	0.532	0.00665	0.00761	0.00096	7,370.34	7.35	30.86
26	5	0.018%	8.40	2.016	0.00116	0.00152	0.00037	7,370.34	0.73	6.17
27	5	0.018%	8.40	2.041	0.00115	0.00152	0.00037	7,370.34	0.73	6.17
28	10	0.036%	7.56	1.893	0.00205	0.00274	0.00069	7,370.34	1.47	11.11
29	5	0.018%	6.72	2.514	0.00076	0.00122	0.00046	7,370.34	0.73	4.94
30	25	0.091%	5.04	2.062	0.00270	0.00457	0.00187	7,370.34	3.67	18.52
<b>Total</b>	<b>27,600</b>	<b>100%</b>		<b>71.959</b>	<b>1.81774</b>	<b>2.74190</b>	<b>0.92416</b>	<b>7,370.34</b>	<b>4,054.66</b>	<b>11,117.48</b>

### ANÁLISIS CVU - MEZCLA DE TODOS LOS PRODUCTOS

CANTIDAD		3,100	6,200	9,300	12,400	15,500	18,600	21,700	24,800	27,900
INGRESO TOTAL		8,499.89	16,999.79	25,499.68	33,999.57	42,499.47	50,999.36	59,499.25	67,999.15	76,499.04
COSTO TOTAL	7,370.34	10,235.22	13,100.11	15,964.99	18,829.88	21,694.76	24,559.65	27,424.53	30,289.42	33,154.30
COSTO FIJO	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34	7,370.34
UTILIDAD	-7,370.34	-1,735.33	3,899.68	9,534.69	15,169.70	20,804.71	26,439.71	32,074.72	37,709.73	43,344.74



#### 4.5.- FORMULACIÓN DE LOS ESTADOS FINANCIEROS.

##### CUADRO DE ACTIVOS FIJOS - DEPRECIACIÓN - DISTRIBUCIÓN.

##### 1.- EQUIPOS ELECTRODOMÉSTICOS

DETALLE	CANT	U/M	C/TOTAL	DEP.	* DEP.	DISTRIBUCIÓN		
						PROD.	ADM.	VENTA
COCINA SEMI-INDUSTRIAL 3h	1	UND.	400	40	3.33	3.33		
COCINA DOMÉSTICA 4h.	1	UND.	380	38	3.17	3.17		
LICUADORA 3 VELOCIDADES	3	UND.	300	30	2.50	2.50		
EXTRACTORA 3 VELOCIDADES	1	UND.	100	10	0.83	0.83		
WAFLERA 4 SANDWICH	2	UND.	200	20	1.67	1.67		
CONGELADORA MEDIANA 4 PS	1	UND.	1000	100	8.33	8.33		
CONGELADORA 6 PS	1	UND.	1500	150	12.50	12.50		
REFRIGERADORA 4 PS	1	UND.	1000	100	8.33			8.33
HORNO MICRO HONDA 14 PLG.	1	UND.	800	80	6.67	6.67		
EXHIBIDOR 6 PS. x 4 PS	1	UND.	2500	250	20.83			20.83
<b>SUB- TOTAL</b>			<b>8180</b>	<b>818</b>	<b>68.167</b>			
<b>2.- ARTEFACTOS ELECTRODOMESTICOS</b>								
COMPUTADORA PNTIUM III ( * )	1	UND.	1500	375	31.25		31.25	
TELEVISOR 14P"	1	UND.	850	85	7.08			7.08
VHS - DVD.	1	UND.	500	50	4.17			4.17
EQUIPO DE AUDIO	1	UND.	800	80	6.67			6.67
<b>SUB- TOTAL</b>			<b>3650</b>	<b>590</b>	<b>49.167</b>			
<b>3.- UNIDADES MOBILIARIOS</b>								
SILLAS DE MADERA	100	UND.	3000	300	25.00		2.50	22.50
SILLAS COMODOY	100	UND.	4000	400	33.33			33.33
MESAS DE MADERA	25	UND.	2500	250	20.83		2.08	18.75
MESA PARA BUFFETS	1	UND.	500	50	4.17			4.17
SILLAS DESARMABLES	25	UND.	500	50	4.17			4.17
<b>SUB- TOTAL</b>			<b>10500</b>	<b>1050</b>	<b>87.50</b>			
<b>4.- MENAJES ( LOZA HOTELERA )</b>								
		***	<b>6483</b>	<b>648.3</b>	<b>54.03</b>			<b>54.03</b>
<b>TOTAL ACTIVO</b>			<b>28813</b>		<b>258.86</b>	<b>39.00</b>	<b>35.83</b>	<b>184.03</b>

\* Depreciación de Computadora 20 % anual

\*\* Depreciación de otros activos 10% anual

\*\*\* Bienes duraderos por 2 años

##### Datos auxiliares

- 1.- Inventario Inicial: Dinero en efectivo S/. 1,400.00, Activos fijos: 28,813.00
- 2.- Materiales directos S/ 28,808.73, Gas S/. 1071.00, Detergentes S/. 53.55
- 3.- Sueldo bruto: Cocinero S/. 800.00; Ayudante S/. 460.00; Nutricionista S/. 1000.00; Lavandería S/. 460.00; Administrador S/. 800.00; Asafata S/. 460.00 C/ Asf.
- 4.- Alquiler de local S/. 1,000.00.
- 5.- Agua S/. 297.50
- 6.- Luz S/. 297.50
- 7.- Teléfono S/. 238.00
- 8.- Producción: 27,000 raciones de menú y Extra 600 raciones.
- 9.- Venta total de raciones.
- 10.- El pago de impuestos el siguiente mes.

**G & W SRL**  
**LIBRO DIARIO**

		DEBE	HABER
	1		
10	<u>CAJA Y BANCOS</u>		1400.00
101	Caja	1400.00	
33	<u>INMUEBLES MAQUINARIAS Y EQUIPOS</u>		28813.00
335	Muebles y Enseres	10500.00	
336	Equipos Diversos	<u>18313.00</u>	
50	<u>CAPITAL</u>		30213.00
501	Capital Social		
	Por el activo ,pasivo y patrimonio al inicio del ejercicio.		
	2		
60	<u>COMPRAS</u>		24966.04
604	Materias Primas y Auxiliares	24021.04	
606	Sumunistros Diversos	<u>945.00</u>	
40	<u>TRIBUTOS POR PAGAR</u>		4743.55
401	Gobierno Central		
	4011.0 I.G.V. e IPM	4743.55	
42	<u>PROVEEDORES</u>		29709.59
421	Facturas por pagar		
	Por la centralizacion del registro de compras.		
	3		
24	<u>MATERIAS PRIMAS Y AUXILIARES</u>		24021.04
241	Almacén		
26	<u>SUMINISTROS DIVERSOS</u>		945.00
261	Almacén		
61	<u>VARIACIÓN DE EXISTENCIAS</u>		24966.04
614	Materias Primas y Auxiliares	24021.04	
616	Sumunistros Diversos	<u>945.00</u>	
	Por el ingreso al almacén los materiales.		
	4		
42	<u>PROVEEDORES</u>		29709.59
421	Facturas por pagar		
10	<u>CAJA Y BANCOS</u>		29709.59
101	caja		
	Por la cancelación de la Liquidación de Compra.		
	5		
62	<u>CARGAS DE PERSONAL</u>		5646.20
621	Sueldos	4440.00	
625	Otras remuneraciones	740.00	
627	Seguridad y prevención Social	<u>466.20</u>	
40	<u>TRIBUTOS POR PAGAR</u>		1043.40
403	Cotribuciones Sociales		
	403.1 SNP	577.20	
	403.2 ESSALUD	<u>466.20</u>	
41	<u>REMUNERACIONES Y PARTICIPACIONES POR PAGAR</u>		4602.80
411	Remuneraciones por pagar		
	Por la centralización de libro planilla de remuneraciones.		
	6		
	VAN.....		

	.....VIENEN			
63	<u>SERVICIOS PRESTADOS POR TERCEROS</u>		1700.00	
	631 Correo y telecomunicaciones	200		
	635 Alquileres	1000		
	636 Electricidad y agua	500		
40	<u>TRIBUTOS POR PAGAR</u>		133.00	
	401 Gobierno Central			
	401.1 I.G.V.	133		
46	<u>CUENTAS POR PAGAR DIVERSAS</u>			1833.00
	469 Otras cuentas por pagar diversas			
	Por la centralización de los gastos del mes.			
	7			
41	<u>REMUNERACIONES Y PARTICIPACIONES POR PAGAR</u>		4602.80	
	411 Remuneraciones por pagar			
46	<u>CUENTAS POR PAGAR DIVERSAS</u>		1833.00	
	269 Otras cuentas por pagar diversas			
10	<u>CAJA Y BANCOS</u>			6435.80
	101 Caja			
	Por la cancelación de remuneraciones y gastos diversos			
	8			
68	<u>PROVISIONES DEL EJERCICIO</u>		639.14	
	681 Depreciación de Inmuebles, Maquinarias y Equipo	258.86		
	686 Compensación por Tiempo de Servicios	380.28		
39	<u>DEPRECIACIÓN Y AMORTIZACIÓN ACUMULADA</u>			258.86
	393 Depreciación de Inmuebles, Maquinarias y Equipo			
47	<u>BENEFICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES</u>			380.28
	471 Compensación por tiempo de servicios			
	Por las provisiones de depreciación y CTS del mes.			
	9			
61	<u>VARIACIÓN DE EXISTENCIAS</u>		24966.04	
	614 Materias Primas y Auxiliares	24021.04		
	616 Suministros Diversos	945.00		
24	<u>MATERIAS PRIMAS Y AUXILIARES</u>			24021.04
	241 Almacén	24021.04		
26	<u>SUMINISTROS DIVERSOS</u>			945.00
	261 Almacén	945		
	Por la salida de materias primas y auxiliares de almacén			
	10			
92	<u>COSTO DE PRODUCCIÓN</u>		29296.94	
	921 Materias Primas y Auxiliares	24021.04		
	922 Suministros diversos	945.00		
	923 Gastos de personal	3458.93		
	924 servicio de terceros	600.00		
	929 Provisiones del ejercicio	271.96		
94	<u>GASTOS DE ADMINISTRACIÓN</u>		1351.68	
	941 Gastos de personal	1,085.85		
	942 Servicio de terceros	<del>230</del> 0.00		
	943 Provisiones del ejercicio	35.83		
95	<u>GASTO DE VENTAS</u>		2302.76	
	951 Gastos de personal	1,248.73		
	952 Servicio de terceros	870.00		
	953 Provisiones del ejercicio	184.03		
	VAN.....		32951.38	

		.....VIENEN		32951.38	
79		<u>CARGAS IMPUTABLES A CUENTA DE COSTOS</u>			32951.38
	791	Cargas Generales			
		Por la afectación a la Producción y destino de los gastos.			
		_____ 11 _____			
21		<u>PRODUCTOS TERMINADOS</u>		29296.94	
	212	Almacén			
71		<u>PRODUCCIÓN ALMACENADA(O DESALMACENADA)</u>			29296.94
	711	Variación de Productos terminados			
		Por el almacenamiento de productos terminados.			
		_____ 12 _____			
12		<u>CLIENTES</u>		90055.00	
	121	Facturas por cobrar			
70		<u>VENTAS</u>			75676.47
	702	Productos Terminados			
40		<u>TRIBUTOS POR PAGAR</u>			14378.53
	401	Gobierno Central			
		401.1 IGV	14378.53		
		Por la centralización del registro de ventas.			
		_____ 13 _____			
69		<u>COSTO DE VENTAS</u>		29296.94	
	692	Productos Terminados			
21		<u>PRODUCTOS TERMINADOS</u>			29296.94
	212	Almacén			
		Por la determinación del costo de producción.			
		_____ 14 _____			
10		<u>CAJA Y BANCOS</u>		90055.00	
	101	Caja			
12		<u>CLIENTES</u>			90055.00
	121	Facturas por cobrar			
		Por el ingreso a caja del mes			
		_____ 15 _____			
40		<u>TRIBUTOS POR PAGAR</u>		xx	
	401	Gobierno Central			
		401.1 IGV	x		
	403	Cotribuciones Sociales			
		403.1 SNP	x		
		403.2 ESSALUD	x		
10		<u>CAJA Y BANCOS</u>			xx
	101	Caja			
		Por la cancelación de IGV y las contribuciones.			
		_____ 16 _____			

CTA	DENOMINACIÓN	SUMAS DEL MAYOR		SALDO		AJUSTES		INVENTARIOS		RESULT.NATURAL.		RESULTAD.FUNCIÓN	
		DEBE	HABER	DEUDOR	ACREEDOR	DEBE	HABER	ACTIVOS	PASIVOS	PERDIDA	GANANCIA	PERDIDA	GANANCIA
10	CAJA Y BANCOS	91455.00	36145.39	55309.61				55309.61					
12	CLIENTES	90055.00	90055.00										
21	PRODUCTOS TERMINADOS	29296.94	29296.94										
24	MATERIAS PRIMAS Y AUXILIARES	24021.04	24021.04										
26	SUMINISTROS DIVERSOS	945.00	945.00										
33	INMUEBLES MAQUINARIAS Y EQUIPOS	28813.00		28813				28813.00					
38	CARGAS DIFERIDAS		258.86		258.86				258.86				
39	DEPRECIACIÓN Y AMORTIZACIÓN ACUMULADA	4,876.55	15421.93		10545.38				10545.38				
40	TRIBUTOS POR PAGAR	4602.80	4602.80										
41	REMUNERACIONES Y PARTICIPAC. POR PAGAR	29709.59	29709.59										
42	PROVEEDORES	1833.00	1833.00										
46	CUENTAS POR PAGAR DIVERSAS	0.00	380.28		380.28				380.28				
47	BENEFICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES		30213.00		30213.00				30213.00				
50	CAPITAL												
59	RESULTADOS ACUMULADOS	24966.04		24966.0421						24966.04			
60	COMPRAS	24966.04	24966.04										
61	VARIACIÓN DE EXISTENCIAS	5646.20		5646.2						5646.20			
62	CARGAS DE PERSONAL	1700.00		1700						1700.00			
63	SERVICIOS PRESTADOS POR TERCEROS	639.14		639.14						639.14			
68	PROVISIONES DEL EJERCICIO	29296.94		29296.9383									
69	COSTOS DE VENTAS		75676.47		75676.47								75676.47
70	VENTAS		29296.94		29296.94								
71	PRODUCCIÓN ALMACENADA(O DESALMACENADA)		32951.38		32951.38								
79	CARGAS IMPUTABLES A CUENTA DE COSTOS	29296.94		29296.94									
92	COSTO DE PRODUCCIÓN	1351.68		1351.68									1351.68
94	GASTOS DE ADMINISTRACIÓN	2302.76		2302.76									2302.76
95	GASTO DE VENTAS		0.00										
	SUB-TOTALES	425773.66	425773.66	179322.31	179322.31	0.00	0.00	84122.61	41397.52	32951.38	75676.47	32951.38	75676.47
	SALDO							0.00	42725.09	42725.09	0.00	42725.09	0.00
	TOTALES							84122.61	84122.61	75676.47	75676.47	75676.47	75676.47

**G & W SRL**

**BALANCE GENERAL**

AL ..... DE ..... DE 2005  
(Expresado en nuevos soles)

ACTIVO		PASIVO	
CAJA Y BANCOS	55309.61	TRIBUTOS POR PAGAR	10545.38
CUENTAS POR COBRAR	0	CUENTAS POR PAGAR	0
MATERIAS PRIMAS Y AUXILIARES	0	OTRAS CUENTAS POR PAGAR ( CTS)	380.28
SUMINISTROS DIVERSOS	0	<b>TOTAL PASIVOS</b>	<b>10925.66</b>
<b>TOTAL ACTIVO CORRIENTE</b>	<b>55309.61</b>		
INMUEBLES, MAQUINARIAS Y EQUIPOS	28813.00	<b>PATRIMONIO</b>	
DEPRECIACIÓN Y AMORTIZACIÓN ACUMULADA	-258.86	CAPITAL	30213.00
CARGAS DIFERIDAS	0	RESERVAS	0
<b>TOTAL ACTIVO</b>	<b>28554.14</b>	RESULTADOS ACUMULADOS	42725.09
		<b>TOTAL PATRIMONIO</b>	<b>72938.09</b>
<b>TOTAL ACTIVO</b>	<b>83863.75</b>	<b>TOTAL PASIVO Y PATRIMONIO</b>	<b>83863.75</b>

AYACUCHO, ..... DE ..... DE 2005

.....  
Gerente General

.....  
Contador

**G & W SRL**  
**ESTADO DE GANANCIAS Y PÉRDIDAS**  
**Por Función**  
**Al ..... de ..... de 2005**

<b>Ventas</b>					75,676.47
<b>Desayunos</b>				18,907.56	
Primera	3,000	2.521	7,563.03		
Segunda	3,000	2.101	6,302.52		
Tercera	3,000	1.681	5,042.02		
<b>Almuerzos</b>				26,470.59	
Primera	3,000	4.202	12,605.04		
Segunda	3,000	2.521	7,563.03		
Tercera	3,000	2.101	6,302.52		
<b>Cenas</b>				26,470.59	
Primera	3,000	4.202	12,605.04		
Segunda	3,000	2.521	7,563.03		
Tercera	3,000	2.101	6,302.52		
<b>Extras</b>	600		3,827.73	3,827.73	
<b>Costo de Ventas</b>					-29,296.94
<b>Desayunos</b>				4,833.71	
Primera	3,000	0.617	1,851.49		
Segunda	3,000	0.530	1,590.83		
Tercera	3,000	0.464	1,391.39		
<b>Almuerzos</b>				13,271.47	
Primera	3,000	1.725	5,173.94		
Segunda	3,000	1.487	4,459.99		
Tercera	3,000	1.213	3,637.54		
<b>Cenas</b>				9,795.91	
Primera	3,000	1.264	3,790.86		
Segunda	3,000	1.107	3,319.96		
Tercera	3,000	0.895	2,685.09		
<b>Extras</b>	600		1,395.85	1,395.85	
<b>Utilidad Bruta</b>					46,379.53
Gastos de Administración					-1,351.68
Gastos de Ventas					-2,302.76
<b>Utilidad de Operaciones</b>					<b>42,725.09</b>
Impuesto a la Renta					-12,817.53
Utilidad del ejercicio					29,907.56

.....  
Gerente General

.....  
Contador

## CAPITULO V

## ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

## 5.1.- De las 80 muestras seleccionadas.

1.- ¿Ud. Conoce un modelo de costos para la determinación del Estado de Costo de producción de su empresa?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
a.) Si .....	00	0.00
b.) No.....	<u>80</u>	<u>100.00</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100.00</b>

De las 80 empresas encuestadas el 100 % desconocen un modelo de costos para la determinación del Estado de Costo de Producción.

2.-¿Ud. Lleva el control de almacén?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si.....	19	23.75
No.....	<u>61</u>	<u>76.25</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100.00</b>

Según la encuesta realizada el 76.25 % no llevan el control técnico de almacén y los 23.75 % si de alguna forma llevan pero no técnico.

3.- ¿Ud. Determina cuanto gasta en cada ración que prepara?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si .....	04	05
NO .....	<u>76</u>	<u>95</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

El 95 % de los servicios de alimentación no determinan cuanto gastan en la preparación de cada ración alimenticia.

## 4.- ¿De qué manera determinan sus costos?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Costumbre.....	80	100
Técnica.....	<u>00</u>	<u>000</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100.</b>

El 100 % de los servicios de alimentación determinan sus costos por costumbre. (al azar), por tanto la administración totalmente empírica deficiente domestica sin objetivos empresariales.

## 5.- ¿Al día cuántas raciones atiende?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
De 1 a 50 raciones.....	75	93.75
De 51 a 100 raciones...	05	6.25
Más de 100 Raciones.....	<u>00</u>	<u>0.00</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100.</b>

Ninguno de los servicios de alimentación en estudio venden más de 100 raciones por día, el 6.25 % venden de 50 a 100 raciones, y el 93.75 % de 01 a 50 raciones al día.

## 6.- ¿Cuánto cobra por la pensión mensual?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
150.00 nuevos soles	08	10
200.00 nuevos soles	52	65
250.00 nuevos soles	<u>20</u>	<u>25</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

El 10 % de los servicios de alimentación cobran 150 Nuevos soles pensión mensuales, el 65 % cobran 6.67 Nuevos soles diario y el 25 % cobran 8.33 Nuevos soles.

7.- ¿Para la preparación de los alimentos, que tipo de combustible consume?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Gas Propano	48	60
Leña	08	10
Kerosene	24	30
Electricidad	<u>00</u>	<u>00</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

El 60 % de los servicios de alimentación utilizan el gas propano para la preparación de las raciones alimenticias, el 10 % a leña y el 30 % a kerosene.

8.- ¿Ud. Conoce la cantidad de proteínas, vitaminas, carbohidratos y grasas que intervienen en la preparación de las raciones alimenticias?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si .....	00	000
NO.....	<u>80</u>	<u>100</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

El 100 % de los propietarios de los servicios de alimentación desconocen la cantidad de proteínas, vitaminas, carbohidratos y grasas que intervienen en la preparación de las raciones alimenticias.

9.- ¿Ud. Sabe cuántas Kilocalorías, ofrece en cada ración preparada?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si sabe	00	000
No sabe	<u>80</u>	<u>100</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

El 100 % de los servicios de alimentación no saben cuantas kilocalorías ofrece en cada ración alimenticia.

10.- ¿Ud. utiliza la balanza en la distribución de materia prima para la preparación de los alimentos?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si	00	000
NO	<u>80</u>	<u>100</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

El 100 % de los restaurantes no utilizan la balanza, instrumento base para la distribución de materia prima en la preparación de las raciones alimenticias.

11.- ¿Qué le parece la Competencia en los servicios de alimentación?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Poco	12	15
Mucho	68	85
No Hay	<u>00</u>	<u>00</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Los 85 % de los servicios de alimentación encuestadas consideran que hay mucha competencia.

12.- ¿Ud. cuenta con el manual de organización y funciones de su servicio de alimentación?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si	02	02.50
No	<u>78</u>	<u>97.50</u>
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100.00</b>

El 97.50 % de los establecimientos no cuentan con el manual de organización y funciones, por ende las funciones de los trabajadores no son definidos.

## 5.2.- De los clientes consumidores en los servicios de alimentación.

1- ¿Que le parece la comida?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Buena	37	23.12
Regular	12	07.50
Malo	<u>111</u>	<u>69.38</u>
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

El 69.38 % de los consumidores consideran que la comida que preparan en los restaurantes es de mala calidad.

2.- ¿Ud. ha venido anteriormente a este establecimiento?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Si	057	35.62
NO	<u>103</u>	<u>64.38</u>
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

El 64.38 % de los clientes no vuelven al mismo establecimiento esto indica que los servicios de alimentación no garantizan una buena ración alimenticia y una atención adecuada al consumidor para que puedan concurrir con frecuencia.

3.- ¿En la presentación de la comida Ud. Prefiere?:

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Cantidad	103	64.38
Calidad	04	02.50
Cantidad y calidad	53	33.12
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

El 64.38 % de los clientes prefieren la cantidad antes que la calidad.

## 4.- ¿Cuánto Ud. desea pagar por el menú?

<b>Desayuno</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
S/. 1.00	08	05.00
S/ 2.00	86	53.75
S/ 3.00	12	07.50
Otros	<u>54</u>	<u>33.75</u>
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>
<b>Almuerzo</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
S/. 2.00	00	00.00
S/. 2.50	94	58.75
S/. 3.00	66	41.25
Otros	<u>00</u>	<u>00.00</u>
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>
<b>Cena</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
S/. 2.00	00	00.00
S/. 2.50	98	61.25
S/. 3.00	45	28.12
Otros	<u>17</u>	<u>10.63</u>
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

El mayor porcentaje de los consumidores quieren pagar por desayuno S/. 2.00, por el almuerzo S/. 2.50, y por la cena S/. 2.50.

## 5.- ¿Que le parece el trato de la persona que lo atiende?

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Buena	008	05.00
Regular	025	15.62
Malo	127	79.38
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100.00</b>

El 79.38% del consumidor encuestado califican a la atención deficiente en los servicios de alimentación.

## **CONCLUSIONES:**

- 1.- Los servicios de alimentación en el Distrito de Ayacucho no cuentan con un modelo de costos, por ende no determinan su estado de costo de producción; los Estados Financieros formulan sólo con fines tributarios, a partir de datos empíricos por tanto no refleja la real situación financiera económica, confiable para la toma de decisiones.
- 2.- La administración de los servicios de alimentación es empírico, doméstico, antitécnico; deficiente sin soporte técnico contable, administrativo y económico.
- 3.- La calidad de las raciones alimenticias que expenden en Ayacucho es de mala calidad y des-balanceado, esto obedece a la distribución empírica de los factores de producción que sólo lo realizan por estimaciones y uso de insumos de calidad observable.
- 4.- La competencia en la línea de los servicios de alimentación es cada vez compleja a causa de la operatividad de los establecimientos sin control y categorización técnica por las entidades competentes.
- 5.- No existe un Manual de Organización y Funciones en los servicios de alimentación que defina funciones, así como las responsabilidades del recurso humano en todo el proceso productivo, repercutiendo ésta en desorden y descontrol de elementos que participan en la determinación costo de producción de las raciones.

## RECOMENDACIONES.

- 1.- Los servicios de alimentación deben y tienen que determinar su estado de costo de producción a partir del modelo propuesto, base técnica de la formulación de los Estados Financieros que refleje la real situación financiera y económica confiable para una gestión por resultados.
- 2.- Mejorar la calidad de las raciones alimenticias a partir de la distribución técnica de los factores de producción, balanceando con las materias primas de calidad que garantice la salubridad y cobertura de energías mínimas requeridas por día / persona.
- 3.- Categorización de los servicios de alimentación por **tenedores** para garantizar una atención de calidad, dependiendo de la calidad de los factores de producción siendo ésta responsabilidad de las entidades competentes.
- 4.- Los administradores y propietarios deben elaborar un Manual de Organización y Funciones, como instrumento de control de las actividades y responsabilidades que desempeñan cada trabajador.
- 5.- El control de calidad y la clasificación de los insumos para la producción y venta de la ración es responsabilidad de los propietarios; observando la cadena productiva, la procedencia y calidad de los insumos.

**BIBLIOGRAFÍA**

- 1.- *Ayllón Ferrari, Antonio: Metodología de la investigación Aplicada a las Ciencias Contables. Quinta Edición – 2000.*
- 2.- *Ministerio de Salud – INN: La Composición de los Alimentos de Mayor consumo en el Perú. Fondo Edit. Banco Central de reserva.*
- 3.- *ONU para la Agricultura y Alimentación: Manejo de Proyectos de Alimentación y Nutrición en Comunidades; Roma –1995 FAO -1995*
- 4.- *Rosenberg, J. M: Diccionario de Administración y Finanzas. Edt. Océano España 1998.*
- 5.- *Mitacc Meza, Máximo: Tópicos de Estadística, primera Edición.*
- 6.- *Dolly Tejada, Blanca: Planificación de Locales y Equipos en los Servicios de alimentación”. Editorial Universidad de Antioquia.*
- 7.- *Simón Andrade E: Costos y Presupuesto Editorial y Librería Lucero Lima-1998.*
- 8.- *Sáez Torrecilla, Angel y otros: Contabilidad de Costes y Contabilidad de Gestión Volumen 1 y 2. Edit. MC Graw Hill. España 1996.*
- 9.- *Jhon K. Shank Y Otros: Gerencia Estratégica De Costos, La Nueva Herramienta para desarrollar una Ventaja Competitiva. Edit. Norma S.A. Colombia 1996.*
- 10.- *Santos Alberto Farfán Peña: Contabilidad de Costos- Enfoque peruano – Internacional.*
- 11.- *Ramos Castillo, Pedro Eduardo: Contabilidad de Costos.*

- 12.- *Bravo Cervantes Miguel H: Los Costos en Síntesis Editorial San Marcos -1998*
- 13.- *Gómez Méndez, Julio: La Contabilidad de Costos Basado en actividades Un Enfoque Gerencial 1998.*
- 14.- *Giraldo Jara Demetrio: Contabilidad de Costos y Calidad Total. Editorial San Marcos –1998.*
- 15.- *Giraldo Jara Demetrio: Contabilidad de Costos a Valores Reales y Predeterminados. Editorial “ADESA” 1 997*
- 16.- *Mir Estruch, Fernando Y Otros: Contabilidad de Gestión y toma de decisiones. Editorial Ariel SA. España, 1996.*
- 17.- *Villegas Fernando: Pequeñas Empresas, Riqueza Popular, Editorial Congreso, 1998 Lima Perú.*
- 18.- *Wong Cam David: Los Grandes y Pequeños Negocios - Universidad del Pacifico, 1ra. Edición 1996 – Lima Perú.*
- 19.- *Mallo Rodríguez, Carlos y otros: Contabilidad de Gestión. Edit. Ariel S.A. España, 1996.*
- 20.- *Burbano Ruiz, Jorge y otros: Presupuestos Enfoque Moderno de Plantación y Control de Recursos. Edit. MC Graw Hill. Colombia, 1996.*
- 21.- *C.P.C. Paredes Reategui, Carlos: Plan Contable General Revisado.*
- 22.- *Villa corta Cavero, Armando: Doctrina-Casuística-Actividades por Sectores, Edición - 2002. Tomo I y II.*
- 23.- *CPC: Flores Soria Jaime: Contabilidad Gerencial – Marco teórico. Aplicación Práctica, Edición y distribución.*

- 24.- *Reyes Ponce, Agustín: Administración de Empresas Teoría y Practica, Editorial LIMUSA, 1990.*
- 25.- *Martínez Navarro, F. Antó, J. M. Castellanos, P. L. Gili, M. Marset, P. Navarro, V: Salud Pública Edt. Macgraw – Hill. Interamericana. España – 1999*
- 26.- *Ramírez Enríquez, Alberto: Principios y Normas de Contabilidad. Instituto Interamericano de Auditoria y Contabilidad. Perú 1 999.*
- 27.- *Contaduría Pública de La Nación: Normas Internacionales de Contabilidad, Análisis y Casuísticas. Lima 1999*
- 28.- *Contaduría Pública de la Nación: Normatividad Contable Contaduría Pública de la Nación- 1 989.*
- 29.- *Pedro Alberto Bellido: Administración Financiera. Volumen II. Edit. Escuela Nueva S.A. Perú -1 989*
- 30.- *Mao Tse Tung: Cinco Tesis Filosóficas \*Practica Económicas \*Contradicción y la Solución Política.*
- 31.- *Guillermo Navarro Velásquez - Rafael Marcone: Diccionario Enciclopédico tributario Tomo 1 Y 2, Primera Edición – 2002.*
- 32.- *Enrique Vásquez H. et al, Gerencia Social: diseño, monitoreo y evaluación de proyectos sociales. Editado por Internacional Development Research Centre. Lima 2004.*
- 33.- *Andía Valencia, Walter. Gerencia de Proyectos: Pautas para su gestión, elaboración y evaluación social. Edit por CICE. Lima 2005.*

## ANEXO

## MARCO MUESTRAL

## Lista de los Restaurantes.

DEPARTAMENTO AYACUCHO : RESTAURANTES, 1999 - 2003					
AYACUCHO	AÑOS				
	1999	2000	2001	2002	2003
Restaurantes	327	339	130	130	127

Fuente : MITINCI - Ayacucho

DISTRIBUCIÓN DE RESTAURANTES SEGÚN CATEGORÍA; 1997 - 2003							
AYACUCHO	AÑOS						
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
TOTAL	91	204	327	339	130	130	127
- Tenedor	79	160	295	310	--	--	--
- Tenedores.	12	44	30	27	--	--	--
- Tenedores	--	--	2	2	--	--	--
- Tenedores.	--	--	--	--	--	--	--
- Tenedores	--	--	--	--	--	--	--
Sin Clasificación	--	--	--	--	130	130	127

Fuente : MITINCI - Ayacucho

PRINCIPALES RESTAURANTES DE AYACUCHO : 2003			
Nombre o Razón Social de Etablissement	Categoría (*)	Dirección	Teléfono
- Restaurant Ciudadela Warpa Picchu	3	Kms.5 Carretera al Cusco	81- 9462
- Restaurant Santa Rosa	3	Jr. Lima N° 166	81- 2083
- Restaurant Bar Independencia	3	Jr. 9 de Diciembre N° 184	81- 2202
- Restaurant Cámara de Comercio	2	Jr. San Martín N° 432	81- 4191
- Restaurant Tradición	2	Jr. San Martín N° 406	81- 2595
- Restaurant los Alamos	2	Jr. Cusco N° 215	81- 2782
- Restaurant Cuatro en Uno	2	Jr. Callao N° 219	81- 2268
- Restaurant Polleria Nino	2	Jr. Bellido N° 205	81- 4537
- Restaurant La Casona	2	Jr. Bellido N° 463	81- 2733
).- Restaurant El Nino	2	Jr. Salvador Cavero N° 124	81- 2576
l.- Polleria Walpa Sua	2	Jr. Garcilaso de la Vega N° 240	81- 2006
2.- Restaurant Oro Verde	2	Jr.9 de Diciembre N° 303	-
3.- Marisqueria El Pino	2	Urb. UNSCH Mz. C-1	-
4.- Restaurant Marcos	1	Jr. Asamblea N° 135 - Int. 2	81- 2983
5.- Chifa Lum Fu	1	Jr. Asamblea N° 135 - Int. 1	81- 3841
6.- Restaurant La Colmena	1	Jr. Cusco N° 144	81- 2146
7.- Restaurant Los Portales	1	Portal Unión N° 33	81- 0040
8.- Restaurant Plaza Mayor	1	Portal Unión N° 30	81- 4518
9.- Restaurant Pukaray	1	Portal Independencia N° 59	81- 1331
).- Restaurant Señorial	1	Jr. Arequipa N° 136	81- 4381
).- Restaurant Vegetariano	1	Jr. 2 de Mayo N° 164	-

Nombre o Razón Social de Etablissement	Categoría (*)	Dirección	Teléfono
- Restaurant Kutimuy	1	Jr. 28 de Julio N° 356	-
- Cafeteria Max	1	Jr. 28 de Julio N° 151	81- 9453
- Chicharoneria Esmaralda	1	Jr. Callao N° 217	-
- Restaurant El Arpón	1	Jr. 9 de Diciembre N° 308	-
- Chicharoneria Rey del Sabor	1	Jr. 9 de Diciembre N° 313	-
- Cebecheria Restaurant Estrella	1	Jr. Unión N° 125 - Magdalena	-
- Restaurant Recreo Jardín	1	Jr. Bellido N° 535	81- 1871
- Restaurant El Portal	1	Jr. Bellido N° 593	81- 7008
- Restaurant San Francisco	1	Jr. Roma N° 140	81- 1886
- Polleria el Pechugón	1	Av. Mariscal Cáceres N° 354	-
- Restaurant El Progreso	1	Jr. Ciro Alegría n° 279	-
- Restaurant Marisqueria los Occollos	1	Jr. Manco Cápac N° 317	81- 3663
- Restaurant Fermín	1	Jr. Manco Cápac N° 216	-
- Restaurant Frigorífico	1	Av. Universitaria N° 160	-
- Restaurant Nuevo Misky	1	Urb. UNSCH Mz. E Lt-03	81- 5218
- Cevicheria Todos Vuelven	1	Av. Maravillas N° 147	81- 1646
- Restaurant El Tunal	1	Av. Cusco N° 774	81- 6718
- Restaurant Delirio	1	Av. Cusco N° 714	-
- Cevicheria Mar de Plata	1	Av. Arenales N° 102	-
- Restaurant Punto de Quiebre	1	Av. Ramón Castilla N° 880	-
- Restaurant Pos. Sol Dunas	1	Av. Mariscal Cáceres N° 1122	81- 9949
- Chifa Los Ceresos	1	Av. Mariscal Cáceres N° 1072	-
- Restaurante Delicia	1	Av. Mariscal Cáceres N° 806	-
- Restaurant Jairo	1	Av. Mariscal Cáceres N° 850	-
- Restaurant Mayela	1	Av. Mariscal Cáceres N° 833	-
- Restaurant Maxi Bar	1	Jr. Tres Mascaras N° 512	81- 1561
- Restaurant Los Manglares	1	Av. 26 de Enero N° 156	81- 1336
- Centro Turístico Acuario	1	Urb. Mariscal Cáceres Mz. G N° 22	81- 1883
- Restaurant Milagros	1	Av. Mariscal Cáceres N° 362	-
- Restaurant Las Palmeras	1	Emadi Mz. B- 9	-
- Marisqueria La Perla Marina	1	Jr. Quinua N° 286	-
- Restaurant Delicias	1	Jr. Quinua n° 545	-
- Restaurant Señor del Amparo	1	Jr. Manco Cápac N° 239	81- 9641
- Restaurant Rinconcito Norteño	1	Jr. Garcilaso de la Vega N° 390	-
- Restaurant Don Manuel	1	Jr. Garcilaso de la Vega N° 370	81- 4749
- Restaurant La Casita de Maly	1	Jr. Garcilaso de la Vega N° 330	81- 3285
- Restaurant Inti Huatana	1	Av. Señor de Quiapata N° 104	81- 9126
- Restaurant Pacay wasi	1	Jr. San Martín N° 98	81- 6410
- Restaurant Rosita	1	Jr. Libertad N° 425	-
- Restaurant Waca	1	Jr. San Martín N° 260	81- 4689
- Restaurant Pascana	1	Jr. Callao N° 198	-
- Manglares de Tumbes	1	Asoc. UNSCH Mz. B - 02	81- 3575
- Restaurant Las Vegas	1	Av. Libertadores - Acuchimay	81- 8436
- Restaurant El Huamanguino	1	Av. Libertadores N° 220 - Acuch.	-
- Restaurant El Mirador	1	Av. Libertadores - Acuchimay	-
- Restaurant Aeropuerto	1	Av. El ejército N° 1063	-
- Restaurant Casa Blanca	1	Av. El ejército N° 1049	-
- Restaurant La Cusqueña	1	Av. El ejército N° 594	-
- Recreo Tullpa	1	Av. El ejército N° 478	81- 3670
- Recreo Amancaes	1	Jr. Tarapacá N° 163	81- 7660
- Recreo Lalos	1	Jr. Tarapacá N° 128	-
- Recreo Los Nogales	1	Jr. José Olaya N° 105	-

Nombre o Razón Social de Etablissement	Categoría (*)	Dirección	Teléfono
74.- Recreo Las Flores	1	Jr. José Olaya N° 106	81- 6349
75.- Polleria Los Faroles	1	Av. Ramón Castillas N° 365	-
76.- Restaurant Cartagena	1	Av. Ramón Castillas N° 307	81- 0038
77.- Polleria Tivole	1	Jr. Bellido N° 492	81- 4986
78.- Polleria La Carabana	1	Jr. Asamblea N° 127	-
79.- Polleria La Brasa Roja	1	Jr. Cusco N° 180	-
80.- Polleria Broaster	1	Jr. Asamble N°. 210	81- 6689
81.- Polleria Norkys	1	Jr, Bellido N° 474 - 480	81- 3040
82.- Polleria Sabrocito	1	Jr. Asamblea N° 288	-
83.- Polleria El Dorado	1	Jr. Asamblea N° 310	81- 6460
84.- Restaurant Magia Negra	1	Jr. 9 de Diciembre N° 239	-
85.- Bar - Restaurant El Palmero	1	Jr. Bellido N° 609	-
86.- Bar - Recreo El Chinchano	1	Av. Mcal. Cáceres N° 1494	-
87.-Recreo-Restaurant El Chaleco Huanca	1	Asoc. 16 de Abril Mz. F - 18	-
88.- Restaurant Turistico Misky Mikuy	1	Jr. Garcilaso de Vega N° 461	-
89.- Recreo Turistico La Chosa	1	Pje. Cáceres N° 149	-
90.- Chifa Tay Pa	1	Av. Mariscal Cáceres N° 1035	-
91.- Chifa Huang Kong	1	Prolong. Libertad N° 990	-
92.- Anticuchiria Miguel Angel	1	Jr. Tres Mascaras	-
93.- Bar - Recreo Tu Casa	1	Jr. Los Alamos N° 260 - U. J	-
94.- Complejo Turistico Mirador	1	Cerro Acuchimay	-
95.- Heladeria La Palma	1	Portal Constitución N° 13	-
96.- Bar Restaurant La Pequiñita	1	Jr. Ciro Alegria N° 235	-
97.- Restaurant Pio Max	1	Av. El Ejercito No 675	-
98.- Heladeria La Palma	1	Portal Constitucion No 13	-
99.- Laños Pan	1	Jr. Asablea No. 468	81- 9099
100.- Marisqueria Cabo Blanco	1	Av. Maravillas N° 492	81- 4886

(\*) Tenedores

FUENTE : Dirección Regional de Industria y Turismo

## SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Lista de los restaurantes seleccionados

PRINCIPALES RESTAURANTES DE AYACUCHO : 2003			
Nombre o Razón Social de Etablissement	Categoría (*)	Dirección	Teléfono
1.- Restaurant Ciudadela Warpa Picchu	3	Kms.5 Carretera al Cusco	81- 9462
2.- Restaurant Santa Rosa	3	Jr. Lima N° 166	81- 2083
3.- Restaurant Bar Independencia	3	Jr. 9 de Diciembre N° 184	81- 2202
4.- Restaurant Cámara de Comercio	2	Jr. San Martín N° 432	81- 4191
5.- Restaurant Tradición	2	Jr. San Martín N° 406	81- 2595
6.- Restaurant los Alamos	2	Jr. Cusco N° 215	81- 2782
7.- Restaurant Cuatro en Uno	2	Jr. Callao N° 219	81- 2268
8.- Restaurant Polleria Nino	2	Jr. Bellido N° 205	81- 4537
9.- Restaurant La Casona	2	Jr. Bellido N° 463	81- 2733
10.- Restaurant El Nino	2	Jr. Salvador Cavero N° 124	81- 2576
11.- Pollería Wallpa Sua	2	Jr. Garcilaso de la Vega N° 240	81- 2006
12.- Restaurant Oro Verde	2	Jr.9 de Diciembre N° 303	-
13.- Marisquería El Pino	2	Urb. UNSCH Mz. C-1	-
14.- Restaurant Marcos	1	Jr. Asamblea N° 135 - Int. 2	81- 2983
15.- Restaurant La Colmena	1	Jr. Cusco N° 144	81- 2146
16.- Restaurant Los Portales	1	Portal Unión N° 33	81- 0040
17.- Restaurant Plaza Mayor	1	Portal Unión N° 30	81- 4518
18.- Restaurant Señorial	1	Jr. Arequipa N° 136	81- 4381
19.- Restaurant Vegetariano	1	Jr. 2 de Mayo N° 164	-
20.- Restaurant Kutimuy	1	Jr. 28 de Julio N° 356	-
21.- Restaurant El Arpón	1	Jr. 9 de Diciembre N° 308	-
22.- Chicharonería Rey del Sabor	1	Jr. 9 de Diciembre N° 313	-
23.- Cebichería Restaurant Estrella	1	Jr. Unión N° 125 - Magdalena	-
24.- Restaurant Recreo Jardín	1	Jr. Bellido N° 535	81- 1871
25.- Restaurant El Portal	1	Jr. Bellido N° 593	81- 7008
26.- Restaurant San Francisco	1	Jr. Roma N° 140	81- 1886
27.- Pollería el Pechugón	1	Av. Mariscal Cáceres N° 354	-
28.- Restaurant El Progreso	1	Jr. Ciro Alegría n° 279	-
29.- Restaurant Marisquería los Occollos	1	Jr. Manco Cápac N° 317	81- 3663
30.- Restaurant Frigorífico	1	Av. Universitaria N° 160	-
31.- Restaurant Nuevo Misky	1	Urb. UNSCH Mz. E Lt-03	81- 5218
32.- Cevichería Todos Vuelven	1	Av. Maravillas N° 147	81- 1646
33.- Restaurant El Tunal	1	Av. Cusco N° 774	81- 6718
34.- Restaurant Delirio	1	Av. Cusco N° 714	-
35.- Restaurant Punto de Quiebre	1	Av. Ramón Castilla N° 880	-
36.- Restaurant Pos. Sol Dunas	1	Av. Mariscal Cáceres N° 1122	81- 9949
37.- Restaurante Delicia	1	Av. Mariscal Cáceres N° 806	-
38.- Restaurant Mayela	1	Av. Mariscal Cáceres N° 833	-
39.- Restaurant Maxi Bar	1	Jr. Tres Mascaras N° 512	81- 1561
40.- Restaurant Los Manglares	1	Av. 26 de Enero N° 156	81- 1336
41.- Centro Turístico Acuario	1	Urb. Mariscal Cáceres Mz. G N°	81- 1883

Nombre o Razón Social de Etablissement	Categoría (*)	Dirección	Teléfono
42.- Bar Restaurant La Pequiñita	1	Jr. Ciro Alegria N° 235	-
43.- Restaurant Milagros	1	Av. Mariscal Cáceres N° 362	-
44.- Restaurant Las Palmeras	1	Emadi Mz. B- 9	-
45.- Marisquería La Perla Marina	1	Jr. Quínuá N° 286	-
46.- Restaurant Señor del Amparo	1	Jr. Manco Cápac N° 239	81- 9641
47.- Restaurant Rinconcito Norteño	1	Jr. Garcilaso de la Vega N° 390	-
48.- Restaurant Don Manuel	1	Jr. Garcilaso de la Vega N° 370	81- 4749
49.- Restaurant La Casita de Maly	1	Jr. Garcilaso de la Vega N° 330	81- 3285
50.- Restaurant Inti Huatana	1	Av. Señor de Quiapata N° 104	81- 9126
51.- Restaurant Pacay wasi	1	Jr. San Martín N° 98	81- 6410
52.- Restaurant Rosita	1	Jr. Libertad N° 425	-
53.- Restaurant Waca	1	Jr. San Martín N° 260	81- 4689
54.- Restaurant Pascana	1	Jr. Callao N° 198	-
55.- Manglares de Tumbes	1	Asoc. UNSCH Mz. B - 02	81- 3575
56.- Restaurant El Huamanguino	1	Av. Libertadores N° 220 - Acuch	-
57.- Restaurant El Mirador	1	Av. Libertadores - Acuchimay	-
58.- Restaurant Casa Blanca	1	Av. El ejército N° 1049	-
59.- Restaurant La Cusqueña	1	Av. El ejército N° 594	-
60.- Recreo Tullpa	1	Av. El ejército N° 478	81- 3670
61.- Recreo Amancaes	1	Jr. Tarapacá N° 163	81- 7660
62.- Recreo Los Nogales	1	Jr. José Olaya N° 105	-
63.- Recreo Las Flores	1	Jr. José Olaya N° 106	81- 6349
64.- Pollería Los Faroles	1	Av. Ramón Castillas N° 365	-
65.- Restaurant Cartagena	1	Av. Ramón Castillas N° 307	81- 0038
66.- Pollería Tivole	1	Jr. Bellido N° 492	81- 4986
67.- Pollería La Carabana	1	Jr. Asamblea N° 127	-
68.- Pollería La Brasa Roja	1	Jr. Cusco N° 180	-
69.- Pollería Broaster	1	Jr. Asamblea N° 210	81- 6689
70.- Pollería Norkys	1	Jr. Bellido N° 474 - 480	81- 3040
71.- Pollería Sabrocito	1	Jr. Asamblea N° 288	-
72.- Pollería El Dorado	1	Jr. Asamblea N° 310	81- 6460
73.- Restaurant Magia Negra	1	Jr. 9 de Diciembre N° 239	-
74.- Bar - Restaurant El Palmero	1	Jr. Bellido N° 609	-
75.- Bar - Recreo El Chinchano	1	Av. Mcal. Cáceres N° 1494	-
76.- Recreo - Restaurant El Chaleco Huanca	1	Asoc. 16 de Abril Mz. F - 18	-
77.- Restaurant Turístico Misky Mikuy	1	Jr. Garcilaso de Vega N° 461	-
78.- Chifa Huang Kong	1	Prolong. Libertad N° 990	-
79.- Anticuchiría Miguel Ángel	1	Jr. Tres Máscaras	-
80.- Bar - Recreo Tu Casa	1	Jr. Los Alamos N° 260 - U. J	-

(\*) Tenedores

FUENTE : Dirección Regional de Industria y Turismo