



Profa. Dra Betzabeth Slater

# *Receitas e Ficha Técnica*





*“O público vem ao meu restaurante pela minha fama. Porém, eles só se tornarão clientes fiéis se o mesmo Beef Wellington estiver igualmente bom como da última vez que nos visitaram”*





# *DNA da Cozinha*

- O receituário de uma cozinha é como se fosse seu DNA.
- Cebola, alho, manteiga, farinha, queijo, batata, creme de leite, filé mignon...
- Sem uma receita, você não saberia que esses ingredientes farão um succulento Beef Wellington.





•E assim como o DNA, uma receita deve estar estruturada e sequenciada corretamente – caso contrario tudo dará errado;







# PADRONIZAÇÃO DE RECEITAS:

• Tornar a receita reprodutível



• Economizar tempo na confecção e racionalizar atividades;



• Garantir qualidade no produto final;







# PADRONIZAÇÃO DE RECEITAS:

**Reduzir custos,  
controlando gêneros e  
mão de obra;**



**Manter as qualidades  
sensoriais da receita**





# Receita



- Fórmula de qualquer produto industrial ou de preparo culinário" (Michaelis)
- Deve estar estruturada de maneira clara, lógica e concisa.
- Composta por duas partes principais: lista de ingredientes e modo de preparo.





# Lista de ingredientes



- Detalhe os ingredientes por ordem de uso.
- Opte por apenas uma das formas de mensuração: medidas caseiras ou peso e volume.
- No caso de medidas caseiras, seja sempre detalhista (colher... de sopa! xícara... de chá!)





## Omelete Simples

### Ingredientes

- 1/4 de xícara de leite
- 30 g de manteiga
- 3 ovos
- 1/4 colher de sal
- pimenta
- salsinha
- 1/2 cebola picada





## Omelete Simples

*(da forma correta)*

- 3 ovos médios de galinha
- $1\frac{1}{4}$  de xícara de leite integral
- 30 g de manteiga sem sal
- $1\frac{1}{2}$  cebola média picada fina
- $1\frac{1}{4}$  colher de chá de sal
- 1 pitada pimenta
- 2 colher de sopa de salsa picada





## Modo de Preparo

- Passos que pedem antecedência, devem vir primeiro;
- Detalhado :
  - Tempo;
  - Temperatura;
- Escolha o tempo verbal e padronize:
  - Infinitivo (Untar, bater, assar)
  - Imperativo na 3ª P.S. (Unte, bata, asse)





## Modo de Preparo

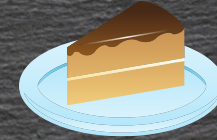
- Quebrar os ovos e bater com o leite;
- Aqueça uma frigideira
- Colocar a manteiga e a cebola até dourar.
- Adicionar os ovos batidos e tempere com pimenta, sal;
- Cozinhar até se desprender da superfície e dourar.
- Tirar da frigideira, e decore com salsinha.



# Opcional: informações adicionais



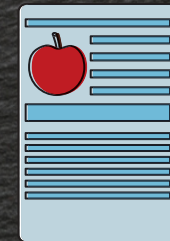
- *Rendimento*



- *Custo*



- *Valor Calórico Total*



- *Alegações*



LACTOSE  
FREE





# Ficha Técnica de Preparo (FTP)

A Ficha Técnica de Preparo (FTP) é "um instrumento gerencial de apoio operacional, utilizado em unidades produtoras de refeições, pelo qual se fazem o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação" sendo, portanto, útil para subsidiar o planejamento de cardápio (Vasconcellos, 2002)



# Ficha Técnica de Preparo (FTP)



- Facilita o trabalho do profissional de nutrição e promove o aperfeiçoamento dos funcionários;
- Promove melhoria da saúde: Composição nutricional da refeição planejada;
- Controle financeiro: definição de fatores de correção/coção, facilitando o planejamento da lista de compras e evitando desperdícios.



# Ficha Técnica de Preparo (FTP)



A apresentação do custo de porções permite adequar combinações de acordo com o orçamento e estabelecer o preço da refeição;

A indicação de tempo de preparo e lista de utensílios permite avaliar se a unidade dispõe de tempo e recursos para a execução da receita.



# Ficha Técnica de Preparo (FTP)



*A FTP é o “coração” do restaurante.  
Sua aplicação traz rentabilidade, evita desperdícios e auxilia o gerenciamento de processos e produtos.*





A FTP é dividida em:

1. Identificação

2. Descrição da receita

3. Informações adicionais

4. Informação nutricional

5. Cálculo de custo










# Menu

principal							Exemplo de receita		
Itens	Alimentos/Ingredientes	Classificação	Medida Padronizada /Und	Peso Bruto	Peso Liquido	Fator de			
1	OVOS DE GALINHA GRANDE	1	5 UNIDADES	151	120	1,25	 <p>Colocar a Foto da preparação pronta aqui</p>		
2	LEITE INTEGRAL	1	1/4 DE XICARA DE CHA	62,5	62,5	1			
3	MANTEIGA SEM SAL	3	2 COLHERES DE SOPA	30	30	1			
4	CEBOLA MEDIA	1	1/2 UNIDADE	80	70	1,14			
5	SAL	2	1 COLHER DE CAFE	3	3	1			
6	PIMENTA DO REINO		1/2 COLHER DE CAFE	0,5	0,5	1			
7	SALSINHA	1	1 COLHER DE SOBREMESA	10	8	1,25			
<b>TOTAL</b>				<b>337</b>	<b>294</b>		<b>Índice de Cocção :PPP/Σ PL*</b>		
Passos				OBSERVAÇÕES					
1 Lave e pese todos os ingredientes									
2 Picar a cebola em brunoise									
3 Quebar os ovos, bater com o leite e reserve									
4 Colocar a manteiga em uma frigideira media e dourar a cebola									
5 Temperar com sal e pimenta e adicionar aos ovos									
6 Cozinhar ate dourar por um lado									
7 Dobrar em envelope									
8 Pesar a preparação pronta									
9 Porcionar /pesar									
10 Servir e decorar com salsinha picada									
**Tipo:		Classificação segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira							
Entrada (E)		1 <i>In natura</i> ou minimamente processado							
Prato Principal(PP)		2 Ingrediente culinário							
Guarnição (G)		3 Processado							
Sobremesa (S)		4 Ultraprocessado							
PPP: Peso da preparação Pronta									















## Antes de preencher a FTP

- Leia a receita. Depois, leia NOVAMENTE.
- Certifique-se que todos os ingredientes para a receita estão presentes;
- Certifique-se que todos os utensílios e equipamentos estão presentes e funcionando;
- Execute os passos das receitas que pedem antecedência (pré-aquecer o forno, untar formas).



# Exemplo



Modelo de Ficha Técnica editado  
12\_05\_2020 (xlsx)

*Cieleira de Mexerica,  
Maracujá  
e Banana*

