

食堂承包管理 广东食堂承包 德膳源膳食

产品名称	食堂承包管理 广东食堂承包 德膳源膳食
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

产品详情

营养早餐三大原则

一、就餐时间：

一般来说起床20至30分钟再吃早餐合适，因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐以间隔4至5小时左右为好，也就是说早餐7至8点之间为好，食堂承包，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

二、营养搭配：

基本要求是：主副相辅、干稀平衡、荤素搭配。下面的营养元素是你早晨进餐时一定要注意的：

1、碳水化合物：糖类提供持续的活力。身体产生能量的多少与糖供应量息息相关，一个人的血糖一旦降低到正常水平以下将变得易怒、暴躁、喜怒无常、抑郁和不愿与人合作。由于大脑只能依靠糖来提供能量，因此，广东食堂承包，如果血糖指数降到非常低的话，很可能导致眩晕。

另一方面，食堂承包管理，如果你摄食了足够的食物，使得血糖高于空腹时的血糖水平，那么，能量的产生就变得非常容易。你就会感觉心情愉快、身体充满了动力，你的思维变得敏捷而清晰，你不会再想吃东西，甜食看起来是那样地令你讨厌。此时你的身体处于状态，你身心愉悦，举止优雅，乐于与人合作。在这种状态下，你的生活是无限美好的！

在此需要特别提出注意的是，适量的糖对人体来说是必需的，但过量吃糖（尤其是精制糖）将会加重胰脏的负担，使胰脏功能下降，导致糖代谢紊乱。因此对于糖的摄入一定要适量，可以选择馒头、面包、粥等。

营养早餐巧配搭

2、蛋白质食物：人体是否能维持充沛的精力主要依靠早餐所食用的蛋白质而定。因此，早餐还要有一定量的动物蛋白质，如鸡蛋、肉松、豆制品等食物。

3、摄入少量的油类食物，如：拌凉菜时加些橄榄油、黑芝麻油等。

4、维生素、矿物质：这一点最易被人所忽视。有些现榨的果蔬汁、蔬菜沙拉、水果沙拉、拌小菜、泡菜等。

东莞市德膳源膳食管理服务有限公司是一家从事工厂、学校、医院、银行等企事业单位食堂承包管理、食材配送、咨询的自产自销专业机构.主要业务：东莞饭堂承包，东莞食堂承包，东莞膳食公司，广州工厂食堂承包，欢迎来电咨询

四、验收要求：

- 1、发现仓库管理员违规时，公司管理部门应对食堂主管、采购员、库管员做来由罚处置处罚。
- 2、贯彻先辈先出，严格控制库存数目。同时做好物品防护工作。

五、冲洗要求：

- 1、洗濯责任人为洗菜工及厨工组长。
- 2、以“一浸二泡三洗濯”为原则，做到无沙、无虫等。

六、加工要求：

- 1、细加工直接责任人为厨工组长及厨师长。
- 2、厨工组长按厨师长预定要求举行加工，食堂承包协议，厨师长赐与尺度，从而举行监视，做到丝配丝、片配片、条配条等原则。
- 3、切配应做到厚薄同等，粗细匀称。

多元化经营是食堂承包业未来的一大趋势

公司自成立以来就本着“人尽其责，物尽其美”的服务理念服务大众。深知要想做好食堂承包服务，要对每一个环节都要用心、下功夫，不容有一丝的大意和一点点的误差。餐饮时常告诫员工：消费者是我们的衣食父母，我们要为他们提供尽善尽美的产品和服务，我们工作的目标就是使他们满意。

食堂承包一般都是面向一些公司、企业、学校，而在这些单位上班的人们又是来自五湖四海，有不同地区、不同民族的人群。饮食就餐者的身份和群体的复杂性就要求我们在食堂承包饭菜这一环节一定要做好提前的案头准备工作，菜式和口味都不能过于单一，也更不能偏于一种菜系。

食堂承包多元化经营

此外越来越多的人喜爱进食汤类，有时我们会经常听到用餐员工抱怨食堂的汤类问题，种类太少了，进食口味不好了!万康餐饮非常重视这个问题，为了避免此类情况发生我们公司，万康餐饮在汤类上是做足了功夫，根据就餐员工来自不同地区、不同民族而要求的不同口味和进食禁忌制定出多种汤谱。

食堂承包管理-广东食堂承包-德膳源膳食(查看)由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。东莞市德膳源膳食管理服务有限公司(www.dgdsy168.com)为客户提供“饭堂承包,膳食管理服务”等业务，公司拥有“德膳源”等品牌。专注于宾馆、餐饮等行业，在广东东莞有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：谭先生。同时本公司(www.deshanyuan.com.cn)还是从事东莞饭堂承包，东莞食堂承包，东莞膳食公司的服务商，欢迎来电咨询。