**فهرست مطالب**

**عنوان: صفحه**

[چکیده 1](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708551)

[مقدمه 2](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708552)

[نکاتی پیرامون پروژه: 3](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708553)

[فصل اول: بررسی امور تغذیه 4](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708554)

[بررسی امور تغذیه 5](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708555)

[غذا چیست؟ 5](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708556)

[مواد غذایی با کالری منفی 7](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708557)

[پروتئین ها 8](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708558)

[کربوهیدرات ها 10](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708559)

[فصل دوم: تاریخ شکل گیری رستوران و 12](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708560)

[غذا خوردن در بیرون از خانه 12](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708561)

[تاریخ شکل گیری رستوران و غذا خوردن در بیرون از خانه 13](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708562)

[انواع رستوران 15](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708563)

[انواع سرویس در رستوران 19](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708564)

[سرويس بشقابی PLATE SERVICE : 19](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708565)

[سیلور سرویس در رستورانها SILVER SERVICE : 21](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708566)

[سرو بوفه ::BUFFET SERVICE 21](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708567)

[فرهنگ غذا خوردن در کشورهای مختلف 22](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708568)

[ایران 22](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708569)

[فصل سوم: بررسی نمونه های موردی 25](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708570)

[رستوران ژاپنی 26](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708571)

[فضای ورودی اصلی رستوران 29](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708572)

[نکات مربوط به هال ورودی 30](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708573)

[آشپزخانه ی رستوران 35](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708574)

[رستوران ایتالیایی 43](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708575)

[انواع فر های ایتالیایی 44](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708576)

[رستوران ایتالیایی کارو 45](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708577)

[فر ایتالیایی 48](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708578)

[طراحی داخلی: 53](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708579)

[نور پردازی فضای داخلی : 54](file:///C%3A%5C%5CUsers%5C%5CARASH%5C%5CDesktop%5C%5Cnew%20tez%5C%5C1029-majmoe%20restorani%5C%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx%22%20%5Cl%20%22_Toc318708580)

[اتاق بسته بندی حضوری 58](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708581)

[اتاق ارسال به بیرون 58](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708582)

[قسمت شستشوی ظروف 59](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708583)

[تکنولوژی ساخت انبار 80](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708584)

[اتاق های تعویض لباس، گنجه ها 85](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708585)

[آسانسورهای کوچک حمل کالا 99](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708586)

[آسانسورهای هیدرولیک 100](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708587)

[نتیجه گیری 148](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708588)

[فهرست منابع ومآخذ 158](file:///C%3A%5CUsers%5CARASH%5CDesktop%5Cnew%20tez%5C1029-majmoe%20restorani%5C%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AA%20%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D9%87%20%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-200%D8%B5.docx#_Toc318708589)