



Одним из главных блюд на новогоднем столе часто бывает салат. Разнообразие рецептов позволяет сделать праздничный стол вкусным и нарядным. Роспотребнадзор напоминает, что любой салат – это благоприятная питательная среда для развития патогенных и условно-патогенных микроорганизмов, которые способны продуцировать токсины. Салат, который неправильно хранился, может стать причиной тяжёлого пищевого отравления.

В салатах обычно смешивают продукты с разной стойкостью хранения, поэтому срок годности салата будет зависеть от рецепта. К тому же, салаты часто заправляют майонезом или другим соусом, а это ускоряет процессы размножения микробов. Поэтому салаты относят к скоропортящимся пищевым продуктам, которые рекомендуется хранить в холодильнике при температуре +2...+6°C. Сроки годности салатов регламентированы:

- Салаты из сырых овощей или фруктов, могут храниться 18 часов, после заправки – только 12.
- Салаты с добавлением мяса, птицы, копчёностей – 18 часов (после заправки – 12).
- Салаты и винегреты из варёных овощей – 18 часов (после заправки – 12).
- Салаты с добавлением консервированных овощей или варёных яиц после заправки – только 6 часов.
- Салаты с добавлением морепродуктов без заправки – 12 часов.
- Салаты из маринованных, солёных, квашеных овощей – 36 часов.

Заправлять салаты безопаснее всего перед подачей на стол. Старайтесь не оставлять заправленный салат стоять всю ночь на новогоднем столе, целесообразно убирать его в холодильник.

Роспотребнадзор рекомендует обращать внимание на состав «диетического салата».

Если в салате присутствуют жареные мясные компоненты, скорее всего в нем будет

слишком много соли и добавленный сахар. Попробуйте заменить такие ингредиенты на тофу, приготовленный на пару, отварную курицу или креветки.

Хрустящая лапша, кусочки чипсов, сухарики, особенно промышленного производства – значительно повышают калорийность салата и содержание в нем соли. Для приятного хруста разнообразия вкуса можно добавить миндаль, кунжут или фисташки.

Жирные заправки – основной источник калорий: в 1 столовой ложке сметаны содержится от 23ккал (10%) до 58 ккал (30%); майонеза – 106ккал, растительного масла – 153ккал. Для снижения калорийности пользуйтесь для заправки соком лимона, йогуртом 1% (7ккал), соусом из сливок (10%) с зеленью или огурцом (20ккал).

«Легкие» заправки действительно содержат меньше жиров, но слишком много соли и сахара, чтобы считаться полезными.

Помните, что даже диетический продукт, при неумеренном употреблении, может привести к набору веса. Не готовьте салаты в большом количестве, 1-2 столовых ложек на порцию вполне достаточно, чтобы удивить гостей новым рецептом, попробовать другие блюда и избежать переедания.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## САЛАТ. СРОК ГОДНОСТИ



Салат — это скоропортящийся продукт. Не оставляйте заправки и салаты нужно хранить в холодильнике.

### СРОК ГОДНОСТИ

- Салаты из сырых овощей и фруктов — 12 часов после заправки —
- Салаты с добавлением яиц — 6 часов (после заправки —)
- Салаты и винегреты — 12 часов (после заправки —)
- Салаты с добавлением мяса и рыбы — 12 часов после заправки —
- Салаты с добавлением грибов — 6 часов
- Салаты из маринованных овощей — 12 часов



Заправлять салаты нужно непосредственно перед употреблением.