

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

**Копилка идей** ..... 5

**Тема номера: Мясные разносолы** ..... 6-9

Соленая грудинка, куриные сосиски,  
говядина в сметане, запеченная рулька,  
сальтисон с печенкой

**Рабочие будни** ..... 10-13

Быстрые завтраки, тыквенный суп-пюре,  
рыба в кукурузной крупе, творожная  
запеканка-пудинг и др.

**Здоровая еда** ..... 14

ПП-выпечка: рогаики и кексикки

**Готовим для детей** ..... 15

Творожные сырки и смузи с ряженкой

**Экономная хозяйка** ..... 16-20

Куриная тушенка, мясной паштет, кимчи,  
салат «Гречаночка» маринованная свекла,  
тыквенный сок, грушевый чатни и др.

**А что бы нам выпить?** ..... 21

Крамбамбуля: готовим медовую настойку

**Есть повод!**

**Праздник в доме** ..... 22-25

Сельдь «Бисмарк», фаршированная курица,  
салат с фасолью, запеченный картофель,  
торт «Апельсинка»

**Будем здоровы!**

**Правильное питание** ..... 28-29

9 признаков, что нужно есть больше жиров

**Посиделки** ..... 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром:  
готовим белорусскую смаженку

## Милые моменты

Вечер. Сидим с внуком Мишкой в свете торшера и неспешно беседуем о его школьных делах. Вдруг мальчишка срывается и убегает в зал. Возвращается с моим фотоальбомом в руках. «Деда, расскажи о своей жизни!»

На первом, чуть замыленном снимке — я с другом Колькой на сборе яблок. Тогда на первые заработанные деньги я купил маме платок в подарок. На следующем — мы с одноклассниками в лесу. В одинаковых трико с пузырями на коленках, зато такие счастливые! Дружно отмечаем окончание сессии. Сколько тогда песен под гитару было спето, сколько печеной картошки съедено!

А эти смущенные молодожены на мосту — мы с женой. Вот мы уже с коляской, из которой выглядывает щекастый пупс — наша Светланка. Нам еще предстоит дожидаться первого зуба, выучить таблицу умножения, сдать школьные экзамены, поступить в институт... На следующем фото я в ноябре 2022 вручаю победителям кулинарного конкурса подписные квитанции на свое издание... Стоп! Уже новый ноябрь?! Пора на почту — оформлять подписку на 2024 год! Кто со мной?

Ваш МИХАЛЫЧ

На сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru) с 20 по 26 ноября скидка на подписку по промокоду «ПЯТНИЦА» — 20%!

## Внимание!

Спешите выгодно подписаться на «Кухоньку Михалыча» на первое полугодие 2024 г. или на весь следующий год!