

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗАГОТОВОК НА ИЮЛЬ-АВГУСТ

16+

Сваты На кухне

Телека

№ 7 (129),
ИЮЛЬ 2025 г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ
ГОТОВИМ БЫСТРО



Утолить жажду:

ЛИМОНАД
«КЛУБНИКА-БАЗИЛИК»

4

способа

СУШКИ
ГРИБОВ

ПО СЕЗОНУ:

МОЛОДАЯ
КАРТОШКА
В ПИКАНТНОМ
СОУСЕ

УДОБНО:

«ЛЕНИВЫЕ»
БУРГЕРЫ

На десерт:

ТАРТ
С ЛЕТНИМИ
ЯГОДАМИ

На здоровье

КАК ПИТАТЬСЯ
В ЖАРУ

• «ХАЛВА»

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
УРОВНЯ
ГЕМОГЛОБИНА

• ЛЕЧЕБНОЕ
СОСНОВОЕ
МАСЛО

**Лето —
в банки:**



— ПОДПИСКА! —

ПОДПИСАТЬСЯ
НА «СВАТЫ НА КУХНЕ»
МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА
ДО КОНЦА ПОЛУГОДИЯ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
П1212 «ПОЧТА РОССИИ»
04090 «ПОЧТА КРЫМА»

ISSN 2312-2145



2 5007>



9 772312 214673

ПАРАД
РЕЦЕПТОВ