

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗАГОТОВОК НА ИЮНЬ-ИЮЛЬ

16+

Сваты На кухне

Телека

№ 6 (128),
ИЮНЬ 2025 г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ
ГОТОВИМ БЫСТРО



С ноткой ностальгии:

**КАРТОФЕЛЬНЫЕ
ОЛАДЫ**

5

причин

ЕСТЬ
АБРИКОСЫ

КЛАССИКА:

КОТЛЕТЫ
«ПОЖАРСКИЕ»

ОРИГИНАЛЬНО:

«ЧЕРНАЯ ИКРА»
ИЗ СЕМЯН ЧИА

**Декор, как
в ресторане:**

ЧИПСЫ
«ВУАЛЬКИ»



На здоровье

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР —
ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

- КАК «ПЕРЕВАРИТЬ»
ОТПУСК

- БАНАНОВЫЙ ЧАЙ
ОТ ПРОСТУДЫ
И СТРЕССА

Хит-парад заготовок:

— **ПОДПИСКА!** —

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

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

ISSN 2312-2145



2 500 6 >



ПРОВЕРЕНЫ
ВРЕМЕНЕМ