

КАКИЕ РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ?

16+

Сваты На кухне

Телокат
№ 3 (113),
МАРТ 2024 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО

ПЕЧЕНЬЕ
«ДИКАЯ ГРУША»



5

БЛЮД
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ
ЛЮДЕЙ

✓ НЕОЖИДАННОЕ
РЕШЕНИЕ: ВИНО
ИЗ ОСТАТКОВ
ВАРЕНЬЯ

✓ СЕЛЬДЬ
ПОД ШУБОЙ
БЕЗ СВЕКЛЫ

✓ СТЕЙКИ ДЛЯ
ВЕГЕТАРИАНЦЕВ
ИЗ КАПУСТЫ



ПОДПИСКА!

ТОЛЬКО
ДО 31 МАРТА МОЖНО
ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
НА «СВАТЫ НА КУХНЕ»
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
2024 ГОДА
ПО ЦЕНАМ 2023 ГОДА!
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:
ПО393
«ПОЧТА РОССИИ»



НА ЗДОРОВЬЕ:
КАК ИЗБЕЖАТЬ АВИТАМИНОЗА
ПЛЮС ХИТ-ПАРАД
ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ КАЛИНЫ

БОЛЬШОЕ ПОСТНОЕ МЕНЮ

АЗБУКА ПРЯНОСТЕЙ: ЗАЧЕМ НАМ ТРИ ВИДА БАЗИЛИКА?