

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ-2025

16+

# Сваты На кухне

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ  
ГОТОВИМ БЫСТРО

Телека

№ 2 (124),  
ФЕВРАЛЬ 2025 г.



Украшение  
салата

К 8 МАРТА

На здоровье

ЕДА НА НОЧЬ:  
ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

ПОБЕДИТЬ  
СЕЗОННУЮ  
АЛЛЕРГИЮ

7

правил

РАБОТЫ  
С ДУХОВКОЙ

ВСТРЕЧАЕМ ГОСТЕЙ:

ГРУППА  
«САДко»  
НАКРЫВАЕТ  
ПРАЗДНИЧНЫЙ  
СТОЛ!



Вкусная  
экономия:  
КАРТОФЕЛЬНЫЕ  
ПЫШКИ

НОВАЯ КЛАССИКА:

«ПАВЛОВА»  
С ШОКОЛАДОМ

— ПОДПИСКА! —

ТОЛЬКО **ДО 31 МАРТА**,  
В ПЕРИОД ВСЕРОССИЙСКОЙ  
ДЕКАДЫ ПОДПИСКИ,  
ВЫПИСАТЬ «СВАТЫ НА КУХНЕ»  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 г.  
МОЖНО ПО ЦЕНАМ 2024 г.

ПО ИНДЕКСАМ:

**ПО393** «ПОЧТА РОССИИ»,  
**86231** «ПОЧТА КРЫМА»

# Меню

## ВЕЛИКОГО ПОСТА

ISSN 2312-2145



2 5 0 0 2 >



9 772312 214673