

ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА: ДИЕТОЛОГ О ПРОДУКТЕ № 1

16+

# Сваты На кухне

Телека

№ 3 (125),  
МАРТ 2025 г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ  
ГОТОВИМ БЫСТРО



Булочка-  
подставка  
для яиц

5

начинок  
для  
пирожков

ЭКОНОМИМ С УМОМ:

ВТОРАЯ  
ЖИЗНЬ  
РАССОЛА

МИРОВАЯ КЛАССИКА:

ЧЕШСКИЙ  
ЧЕСНОЧНЫЙ  
СУП

Традиции  
праздника:  
ТВОРОЖНАЯ  
ПАСХА  
С ВИШНЕЙ

— ПОДПИСКА! —

ТОЛЬКО С 2 ПО 12 АПРЕЛЯ  
СКИДКА 5% НА ПОДПИСКУ  
НА «СВАТЫ НА КУХНЕ»  
НА ПОЧТЕ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ  
2025 ГОДА

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

На здоровье

МЕНЮ  
ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ  
И ЭЛИКСИР  
ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ

•  
ТОП-7 ПРОДУКТОВ  
С ВИТАМИНОМ D

Пасхальный

СТОЛ

ISSN 2312-2145



25003>



9 772312 214673