

# Введение

---

Завтрак — это самый первый дневной прием пищи человеком. Само слово «завтрак» появилось еще в древности, оно упоминается в таком древнем литературном произведении, как «Слово о полку Игореве». Древнему человеку, как и современному, некогда было тратить собственное драгоценное утреннее время на приготовление завтраков. А кормить семью все равно приходилось. Вот и оставляли недоеденные продукты и блюда с вечерней трапезы на утро. Завтраки, как правило, состояли из подогреваемых холодных закусок и горячих напитков, молока, чая или соков. На завтраки обычно ели каши из различных круп, могли употреблять в пищу легкие супы, окрошку, салаты, оладьи, блины и пр.

Сытый желудок с утра — это заряд положительной энергии и бодрость духа на весь день. Вкусные, питательные и полезные блюда на завтрак повышают наше настроение и дают силы для принятия важных решений. Завтрак является одним из самых лучших стимуляторов мозговой деятельности человека. Как известно, самое большое количество энергии человек тратит именно в первую половину дня, приблизительно до 12 ч. Поэтому очень важно, чтобы завтрак был калорийным и вкусным. У многих с утра не возникает чувство голода. Поэтому блюда на завтрак важно научиться готовить легкие, незатейливые, но в то же время полезные.

От того, что мы съедим утром, перед уходом на работу или учебу, напрямую зависит, как будет вести себя наш желудок вплоть до обеденного перерыва. Чтобы не испытывать чувство голода каждые 1–2 ч, необходимо включать в меню вашего завтрака медленно усвояемые углеводы. Это хлеб из ржаной муки, овсяная, рисовая, гречневая или пшенная каши или готовые завтраки (например, кукурузные хлопья), а также йогурты, творог, различные бутерброды (например, с сыром, колбасой, ветчиной, рыбой или курицей).

Вариаций на тему завтрака существует огромное количество. Просто прислушайтесь к своему организму и дайте волю фантазии.

## 25 Гренки «Витаминные»

2 ломтика черного хлеба, 50 г грецких орехов, 50 г творога, 50 г зеленого горошка, 1 красный сладкий болгарский перец, зелень петрушки, 25 г сливочного масла.

Хлеб поджарить на сливочном масле с двух сторон. Зеленый горошек отваривать в небольшом количестве воды в течение 10–15 мин. Творог пропустить через мясорубку, чтобы он приобрел консистенцию крема. Творог равномерно разложить на хлебе. Сверху положить зеленый горошек и грецкие орехи. Красный перец мелко нарезать небольшими кусочками и также разложить на твороге.

## 26 Гренки «Рыбные»

2 ломтика белого хлеба, 150 отварной рыбы (сельди, скумбрии), 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла.

Рыбу и репчатый лук пропустить через мясорубку. Полученную смесь тщательно перемешать и обжарить на растительном масле. Ломтики хлеба поджарить на растительном масле и выложить на них полученный рыбный фарш. Сверху гренки смазать сливочным маслом. Запекать блюда в духовке в течение 10–15 мин.

## 27 Гренки с солеными огурцами

2 ломтика белого хлеба, 50 г соленого сала, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 1 соленый огурец, 1 ч. л. муки, 1 сырое яйцо, 3 ст. л. растительного масла.

Хлеб поджарить на сливочном масле. Молоко, яйцо и муку тщательно перемешать. В полученную смесь обмакнуть ломтики хлеба. Сало нарезать небольшими кубиками. В центр ломтика хлеба положить 1 кубик сала. В течение 2–3 мин гренки обжаривать на растительном масле. Соленый огурец нарезать тонкими ломтиками и уложить на гренки.

## 28 Гренки «Грибные»

2 ломтика белого хлеба, 25 г грибов, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Яйцо взбить вместе с солью, смочить этой смесью ломтики хлеба. Затем хлеб обжарить на сливочном масле. Готовые гренки положить на противень, смазанный растительным маслом. Грибы и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. К грибам добавить сметану, перец, все тщательно перемешать и тушить в течение 15–20 мин. Получившуюся смесь необходимо разложить на подготовленные гренки. Гренки посыпать панировочными сухарями, смазать сливочным маслом и запекать в духовке в течение 5–7 мин.

## 29 Гренки «Ветчинные»

2 ломтика белого хлеба, 15 г сливочного масла, 50 г ветчины, 1 свежее яйцо, перец по вкусу.

Ветчину мелко нарезать. Сырое яйцо взбить, добавить перец и ветчину. Все ингредиенты тщательно перемешать. Хлеб смазать сливочным маслом, положить на него получившуюся смесь и запекать в духовке в течение 5–7 мин (пока гренки не подрумянятся).

## 30 Гренки «Ленивые»

2 ломтика белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 свежих яйца, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Хлеб поджарить на сковороде на сливочном масле. Репчатый лук мелко нарезать, яйца взбить, добавить лук, соль и залить полученной смесью обжаренный хлеб. Гренки запекать в духовке в течение 4–7 мин. Перед подачей блюдо можно украсить мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



ГРЕНКИ «ВИТАМИННЫЕ»

### 31 Тосты с селедочным паштетом

2 ломтика черного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, зелень по вкусу.

Хлеб подсушить в тостере. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить до готовности на сливочном масле. Обжаренные овощи охладить, а затем вместе с филе сельди пропустить через мясорубку. В получившуюся смесь добавить сливочное масло и тщательно взбить. Приготовленной пастой намазать хлеб и украсить мелко нарезанной зеленью.

### 32 Тосты с балыком

2 ломтика белого батона, 100 г балыка, 2 ч. л. майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, несколько перьев зеленого лука.

Яйца мелко нарезать, чеснок натереть на мелкой терке. Яйца и чеснок смешать с майонезом. Ломтики батона подсушить в тостере, а затем намазать одну из сторон тоста полученной пастой. Балык свернуть рулетиком и положить сверху. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать им тост.

### 33 Тосты с мясной котлетой

2 ломтика черного хлеба, 2 мясные котлеты, 1 свежий помидор, 1 головка свежего репчатого лука, зелень петрушки.

На каждый ломтик положить 1 мясную котлету. Помидор нарезать тонкими кружочками, лук — тонкими кольцами. На котлету положить кружочки помидоров и кольца лука. Тосты украсить веточками зелени.

### 34 Тосты с треской

2 ломтика белого хлеба, 50 г твердого сыра, 30 г паштета из печени трески, 30 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый красный перец, зелень по вкусу.

Белый хлеб подсушить в тостере. Сыр, чеснок натереть на мелкой терке и смешать со сливочным маслом. Полученной массой смазать тост. Сверху тонким слоем положить паштет из печени трески. Каждый тост посыпать молотым красным перцем и украсить зеленью петрушки.

### 35 Тосты «Италия»

2 ломтика батона, 100 г ветчины, 2 ст. л. растительного масла, 50 г твердого острого сыра, 1 свежий помидор, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. майонеза, горчица, соль, зелень петрушки.

Ломтики хлеба подсушить в тостере, натереть чесноком с обеих сторон, намазать тонким слоем майонеза. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, уложить на тосты, смазать горчицей. Сыр нарезать прозрачными ломтиками, помидоры — тонкими кружочками. На ветчину положить сыр, затем — помидоры. Тост украсить зеленью петрушки.

### 36 Тосты с петрушкой

2 ломтика черного хлеба, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ч. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки.

Ломтики хлеба подсушить в тостере, тщательно натереть чесноком с обеих сторон и намазать тонким слоем майонеза. Яйца и зелень петрушки мелко нарезать и тщательно перемешать с растительным маслом. Полученной массой намазать тосты.



ТОСТЫ С МЯСНОЙ КОТЛЕТОЙ

### 37 Тосты с помидорами и баклажанами

2 ломтика черного хлеба, 2 свежих небольших помидора, 1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Ломтики хлеба подсушить в тостере, с одной стороны намазать майонезом. Баклажаны и помидоры нарезать кружочками средней толщины, посолить и обжаривать на растительном масле в течение 3–4 мин. Чеснок натереть на мелкой терке. На тосты положить послойно баклажаны, помидоры, чеснок. Смазать тосты майонезом и посыпать зеленью петрушки.

### 38 Тосты «Гороховые»

2 ломтика черного хлеба, 100 г отварного картофеля, 30 г отварного зеленого гороха, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 10 г сливочного масла, несколько перьев зеленого лука.

Ломтики хлеба подсушить в тостере. Зеленый горошек и картофель размять вместе со сливочным маслом до получения однородной массы. Лук нарезать тонкими кольцами и обжаривать на растительном масле в течение 2–3 мин. Тосты намазать полученной картофельно-гороховой массой, сверху уложить кольца поджаренного лука. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать им тосты.

### 39 Тосты с печеными яблоками

2 ломтика белого батона, 100 г печеных яблок, 25 г изюма, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сахара.

Печеные яблоки протереть через сито, добавить сахар и тщательно размешать до получения однородной массы. В полученное яблочное пюре добавить изюм и снова размешать. Ломтики хлеба поджарить на растительном масле и намазать яблочной массой. Тосты можно посыпать сахаром.

### 40 Тосты с болгарским перцем

2 ломтика белого хлеба, 1 зеленый болгарский перец, 150 г твердого сыра, 10 г сливочного масла, 2 ст. л. майонеза, 1 маленький красный болгарский перец.

Ломтики хлеба подсушить в тостере и намазать сливочным маслом. Сыр натереть на мелкой терке, добавить майонез и тщательно перемешать. Полученную массу выложить на тосты. Болгарский перец очистить от семян, удалить перегородки, нарезать тонкими кружочками и уложить сверху.

### 41 Тосты с томатным соусом

2 ломтика белого хлеба, 100 г моркови, 1 свежее яйцо, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. л. панировочных сухарей, 150 мл томатного соуса, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Ломтики хлеба подсушить в тостере. Морковь отварить до готовности в подсоленной воде. Очистить морковь, нарезать тонкими полосками, опустить в сырое яйцо, затем в панировочные сухари и снова в яйцо. Морковные полоски обжаривать в растительном масле в течение 2–3 мин. На хлеб положить жареную морковь и полить томатным соусом. Вареное яйцо нарезать тонкими ломтиками и украсить тосты.

### 42 Тосты «Чесночные»

2 ломтика черного хлеба, 3 зубчика чеснока, 2 свежих помидора, 2 ч. л. майонеза, зелень укропа.

Ломтики хлеба подсушить в тостере. Каждый ломтик натереть чесноком и намазать майонезом. Помидоры нарезать тонкими ломтиками и уложить на хлеб. Зелень мелко нарезать и посыпать сверху.



ТОСТЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

### 43 Тосты с яичницей

2 ломтика белого хлеба, 2 кружочка копченой колбасы, 2 свежих яйца, 10 г сливочного масла, 1 болгарский перец.

Из яиц приготовить яичницу-глазунью. Ломтики хлеба подсушить в тостере. На тосты положить яичницу так, чтобы на каждый кусочек приходился 1 желток. На яичницу положить кружочки колбасы, а нарезанный тонкими кружочками перец – на колбасу.

### 44 Тосты с рыбной массой

2 ломтика черного хлеба, 150 г филе копченой или соленой рыбы, 50 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, черный перец, соль по вкусу.

Рыбное филе мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке, добавить сливочное масло и тщательно перемешать. К полученной массе добавить измельченное филе и снова перемешать все ингредиенты, добавив соль и черный перец. Полученной массой намазать тосты.

### 45 Тосты «Яичные»

2 ломтика белого хлеба, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 50 г сметаны, 50 мл томатного соуса, 2 ч. л. растительного масла, уксус, черный перец, горчица, хрен, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца, соленый огурец и головку репчатого лука мелко нарезать и тщательно перемешать. В полученную массу добавить соль, черный перец, уксус, горчицу и вновь перемешать. В отдельной посуде смешать натертый хрен, сметану и добавить в полученную массу. Выложить на тосты смесь, полить томатным соусом и посыпать измельченной зеленью.

### 46 Салат из винограда

200 г белого винограда, 200 г листьев зеленого салата, 50 г сливок, 1 лимон.

Листья зеленого салата тщательно вымыть. Прозрачную салатницу выложить листьями салата. Крупные белые виноградины очистить от кожицы и аккуратно удалить все семена. На листья салата выложить виноград. Салат заправить сливками и полить соком лимона. Поставить на некоторое время в холодное место. Можно подавать к столу с апельсиновым соком.

### 47 Салат из курицы, яблок и огурцов

250 г белого куриного мяса, 1 яйцо, 2 яблока, 2 небольших огурца, 100 г сметаны.

Куриное мясо отварить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры, нарезать небольшими аккуратными дольками. Яйцо сварить, мелко нарезать. Огурцы нарезать тонкими кольцами. Все ингредиенты тщательно перемешать. Залить полученную смесь сметаной и на некоторое время поставить в холодильник. Подавать к столу в керамической пиале. Употреблять можно с любым соком.

### 48 Салат из яблок

80 г красных яблок, 30 г сахара, 60 мл яблочного уксуса, 50 мл воды, корица, гвоздика.

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, удалить плодоножку и проколоть зубочисткой. Сварить маринад из воды и уксуса с добавлением корицы, гвоздики и сахара. Когда маринад будет готов, сварить в нем яблоки. Затем яблоки вынуть, выложить в прозрачную салатницу и залить процеженным, охлажденным маринадом. Подавать готовое блюдо к столу можно с различными напитками.



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5	54 Салат из авокадо	22
1 Острые бутерброды с колбасой	6	55 Салат из брусники	24
2 Бутерброды с ветчиной или окороком и плавленым сыром	6	56 Салат из абрикосов и орехов	24
3 Бутерброды с жареными грибами	6	57 Салат из банана и ветчины	24
4 Бутерброды с омлетом	6	58 Салат из риса и болгарского перца	24
5 Бутерброды с холодным мясом	6	59 Салат из персиков	24
6 Бутерброды с овощами	6	60 Салат ягодный	24
7 Бутерброды с рыбой	8	61 Салат из фруктов со взбитыми яйцами	26
8 Бутерброды с красной рыбой	8	62 Салат из лесных ягод	26
9 Горячие бутерброды с майонезом	8	63 Салат из садовых ягод	26
10 Горячие бутерброды «Принц Датский»	8	64 Салат грибной с кукурузой	26
11 Горячие бутерброды с клубникой	8	65 Салат из тропических фруктов	26
12 Горячие бутерброды «Минутка»	8	66 Салат овощной	26
13 Горячие бутерброды «Чудо Средиземноморья»	10	67 Салат из овощей и ягод	28
14 Горячие бутерброды «Солнечный остров»	10	68 Салат из помидоров и зеленого горошка	28
15 Горячие бутерброды «Волшебное облако»	10	69 Салат из яиц и овощей	28
16 Гренки с мясом	10	70 Салат из моркови с чесноком	28
17 Гренки «Заботливая жена»	10	71 Салат из творога и моркови	28
18 Гренки «Аппетитные»	10	72 Салат из моркови и киви	28
19 Гренки с окороком	12	73 Салат из моркови с клюквой	30
20 Гренки «Семейные»	12	74 Салат из моркови, брынзы и яблок	30
21 Гренки «Зеленые»	12	75 Салат из свеклы с грецкими орехами	30
22 Гренки «Утренние»	12	76 Салат из сырой свеклы	30
23 Гренки «Мясные»	12	77 Салат из свеклы и маринованных огурцов	30
24 Гренки «Творожные»	12	78 Салат из свеклы, яблок и сыра	32
25 Гренки «Витаминные»	14	79 Салат из свеклы с луком	32
26 Гренки «Рыбные»	14	80 Салат из капусты и моркови	32
27 Гренки с солеными огурцами	14	81 Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	32
28 Гренки «Грибные»	14	82 Салат из капусты, моркови и помидоров	32
29 Гренки «Ветчинные»	14	83 Салат из капусты с апельсиновым соком	32
30 Гренки «Ленивые»	14	84 Салат из белокочанной капусты	32
31 Тосты с селедочным паштетом	16	85 Салат из капусты, моркови и яблока	33
32 Тосты с балыком	16	86 Салат из огурцов, яиц, свеклы и картофеля	33
33 Тосты с мясной котлетой	16	87 Салат из арбуза с огурцом	33
34 Тосты с треской	16	88 Салат из овощей, фруктов и ягод	33
35 Тосты «Италия»	16	89 Салат из огурцов, капусты и моркови	33
36 Тосты с петрушкой	16	90 Салат из огурца, картофеля и свеклы	33
37 Тосты с помидорами и баклажанами	18	91 Манная каша с цукатами	35
38 Тосты «Гороховые»	18	92 Манная каша «Северная»	35
39 Тосты с печеными яблоками	18	93 Манная каша «Яичная»	35
40 Тосты с болгарским перцем	18	94 Манная каша «Ореховая»	35
41 Тосты с томатным соусом	18	95 Манная каша с клубникой	35
42 Тосты «Чесночные»	18	96 Лепешки из манной крупы	35
43 Тосты с яичницей	20	97 Манная каша с фруктами	37
44 Тосты с рыбной массой	20	98 Радость сладкоежки	37
45 Тосты «Яичные»	20	99 Каша «Малыш»	37
46 Салат из винограда	20	100 Каша «Сытная»	37
47 Салат из курицы, яблок и огурцов	20	101 Каша «Мясная»	37
48 Салат из яблок	20	102 Каша «Грибная»	37
49 Салат из персика и моркови	22	103 Гречневая каша с сыром	39
50 Салат из груши и орехов	22	104 Гречневая каша с миндалем	39
51 Салат из дыни	22	105 Гречневая каша с мускатным орехом	39
52 Салат из абрикосов	22		
53 Салат сладкий	22		

106	Гречневая каша с печенью	39	154	Яичница-глазунья с картофелем и ветчиной	55
107	Гречневая каша на молоке	39	155	Яичница с грибами	55
108	Гречневая каша со сливками	39	156	Яичница со смородиновым вареньем	55
109	Гречневая каша «Сливочная»	41	157	Яичница с фруктами и ягодами	57
110	Пшеничная каша с тыквой и семечками	41	158	Яичница с баклажаном	57
111	Гречневая каша с кефиром	41	159	Яичница с баклажаном и помидорами	57
112	Гречневая запеканка	41	160	Яичница с сельдью и зеленым луком	57
113	Пшленно-рисовая каша	41	161	Яичница с вермишелью в томатном соусе	57
114	Рисовая каша на молоке	41	162	Яичница с рисом	57
115	Рисовая каша с сыром	43	163	Омлет с помидорами и сыром	59
116	Рисовая каша с лесными орехами	43	164	Омлет с грибами	59
117	Пшеничная каша с овощами	43	165	Яичница-глазунья с помидорами и луком	59
118	Рисовая каша с корицей	43	166	Омлет с ветчиной	59
119	Рис с простоквашей и цветной капустой	43	167	Омлет с ветчиной и репчатым луком	59
120	Тушеный рис с финиками	43	168	Омлет с вермишелью и сливовым соусом	59
121	Рисовая каша с абрикосами и цедрой лимона	45	169	Омлет с зеленью и сметанным соусом	61
122	Рисовая каша с сухофруктами	45	170	Омлет с вареньем и сливочным соусом	61
123	Рисовая каша с луком	45	171	Яичница-глазунья на сметане с сыром	61
124	Индийский завтрак	45	172	Омлет с томатным соусом	61
125	Отварной рис с бананами	45	173	Омлет со свеклой и зеленым луком	61
126	Отварной рис с апельсиновым соком	45	174	Омлет с брынзой	61
127	Рис с зеленым горошком и сладким перцем	47	175	Омлет в грибном бульоне	63
128	Рис с консервированной фасолью	47	176	Яичница с картофелем	63
129	Каша «Завтрак фермера»	47	177	Яйца, в мясном бульоне	63
130	Тыквенная каша со сливочным маслом	47	178	Омлет с мясом	63
131	Овсяная каша «Классическая»	47	179	Омлет с укропом и петрушкой	63
132	Овсяная каша с яблоками и финиками	47	180	Омлет с морковью и зеленым луком	63
133	Овсяная каша с пшеничными ростками	49	181	Омлет с печенью	65
134	Овсяная каша с морковью	49	182	Молочный суп с лапшой	65
135	Перловая каша с тропическими фруктами	49	183	Молочный суп «Диетический»	65
136	Отварная фасоль с кизилом	49	184	Молочный суп с перловой крупой	65
137	Яичница с помидорами черри	49	185	Молочный суп с курагой	65
138	Яичница обычная	49	186	Молочный суп «Домашний»	65
139	Яичница с зеленым луком	51	187	Молочный суп с миндалем и корицей	66
140	Яичница-глазунья с ветчиной и зеленым горошком	51	188	Молочный суп «Сливочный»	66
141	Закуска из сельди и яичницы	51	189	Молочный суп «Колобок»	66
142	Яичница-глазунья с сухарями и зеленым луком	51	190	Молочный суп с тыквой	66
143	Яичница с помидорами	51	191	Молочный суп с картофелем	66
144	Омлет с абрикосовым соусом	51	192	Молочный суп с зеленым горошком и мятой	66
145	Яичница с фасолью	53	193	Ячневый молочный суп	68
146	Яичница-глазунья с помидорами и чесноком	53	194	Молочный суп с фасолью	68
147	Омлет с бананами и клубникой	53	195	Молочный суп «Крестьянский»	68
148	Яичница с белым хлебом	53	196	Молочный суп с морковью	68
149	Омлет с яблоками	53	197	Молочный суп с творогом	68
150	Омлет с зеленым горошком	53	198	Овсяной молочный суп	68
151	Жареный картофель с яйцами	55	199	Молочный суп с урюком	70
152	Яичница с тыквой	55	200	Молочный суп «Оранжевый»	70
153	Картофельные оладьи с виноградом	55			

201	Молочный суп «Полезный»	70	254	Творожный десерт с малиной	88
202	Молочный суп «Минутка»	70	255	Творожно-фруктовый десерт	88
203	Молочный суп с брынзой	70	256	Творожно-ягодный десерт	88
204	Молочный суп с кукурузной мукой	70	257	Творожный десерт с клюквой	88
205	Молочный суп с копченой свиной	72	258	Творожный десерт с медом	88
206	Молочный суп с фруктами	72	259	Творожный крем с персиками	90
207	Молочный суп с овощами	72	260	Творожный крем с ананасом	90
208	Молочный суп «Дачный»	72	261	Творожный крем с апельсинами и орехами	90
209	Молочный суп «Утренний»	72	262	Творожный крем	90
210	Молочный суп «Весенний»	72	263	Творожный крем с клубникой	90
211	Молочный суп «Быстрый»	74	264	Творожный крем с какао и орехами	90
212	Сладкий суп «Золотое яблочко»	74	265	Творожный крем с лимонным соком	92
213	Сладкий суп «Сладкоежка»	74	266	Творожный крем с малиной	92
214	Молочный суп с вермишелью	74	267	Творожный крем с абрикосами и клубникой	92
215	Сладкий суп с фруктовым соком	74	268	Творожный крем с ягодами	92
216	Сладкий суп с клюквой	74	269	Блинчики с начинкой	92
217	Сладкий суп с апельсинами	76	270	Блины обычные	92
218	Сладкий творожный суп	76	271	Блины на соде	94
219	Суп с крыжовником	76	272	Блины с манной крупой	94
220	Яблочно-морковный суп	76	273	Блины на дрожжах	94
221	Суп рисовый с грецкими орехами	76	274	Блины на кефире	94
222	Сладкий суп «Восточный»	76	275	Блинчики с красной рыбой и икрой	94
223	Пирог с яблоками	78	276	Блины постные на воде	94
224	Кекс с медом и орехами	78	277	Блины на каждый день	97
225	Кекс с апельсином и курагой	78	278	Овсяные блины	97
226	Печенье с миндалем	78	279	Блины с зеленым луком и яйцом	97
227	Сметанный лимонник	78	280	Блинчики тонкие	97
228	Творожники	78	281	Блинчики-розочки с черной икрой	97
229	Сырники соленые с сухарями	80	282	Блинчики с кремом	97
230	Бутерброды из творога с сыром	80	283	Блинчики с помидорами	99
231	Бутерброды из творога с килькой	80	284	Пирог из блинчиков и клубники	99
232	Творожный салат из овощей и фруктов	80	285	Блины на дрожжах	99
233	Молочный суп с клецками из творога	80	286	Блинчики с яблоками	99
234	Суп из смородины с творожными клецками	80	287	Рисовые блины	99
235	Овощи с творожным соусом	82	288	Блинчики на пиве	99
236	Творожные палочки с ветчиной	82	289	Блинчики с яблочным джемом	100
237	Творожная запеканка с картофелем	82	290	Блинчики с морковью	100
238	Творожная запеканка с лимоном	82	291	Блинчики с кабачками	100
239	Творожные лепешки с картофелем	82	292	Блинчики с лимонным соком	100
240	Вареники с творогом	82	293	Полоски из блинчиков с кремом	100
241	Творожные шарики со специями	84	294	Блинчики с сиропом из кофе	100
242	Галушки из творога	84	295	Квадратные блинчики	101
243	Творожные булочки с пряностями	84	296	Трубочки из блинчиков с творогом	101
244	Творожные спиральки	84	297	Быстрые оладьи	101
245	Творожные фигурки	84	298	Оладьи из картофеля	101
246	Творожные шарики с цукатами	84	299	Оладьи с изюмом	101
247	Творожные «кирпичики»	86	300	Оладьи рисовые с вареньем	101
248	Творожные батончики	86	301	Оладьи на кефире с вишневым вареньем	103
249	Творожный пудинг с яблоками	86	302	Блины из картофеля	103
250	Пудинг ореховый с фруктами	86	303	Оладьи из тыквы	103
251	Творожный десерт с манго	86	304	Оладьи из моркови	103
252	Творожный десерт с кофе и фруктами	86	305	Дрочена	103
253	Творожно-персиковый десерт	88	306	Оладьи сладкие	103
			307	Картофельное пюре	105
			308	Блинчики с джемом	105

309	Сардельки жареные с соусом и зеленью	105	335	Коктейль «Вишневый»	113
310	Гренки с сардельками и сыром	105	336	Коктейль «Сливочная малина»	113
311	Сардельки с картофельным пюре и зеленью	105	337	Коктейль «Томатно-гранатовый»	115
312	Сардельки с картофелем и мускатным орехом	105	338	Коктейль с черной смородиной	115
313	Сардельки копченые с зелеными бобами	107	338	Коктейль «Кофе с молоком»	115
314	Оладьи из капусты	107	340	Коктейль «Медовый»	115
315	Омлет грибной с сардельками	107	341	Коктейль «Клюквенный»	115
316	Клецки из сарделек	107	342	Коктейль «Персиковый»	115
317	Окрошка с сосисками	107	343	Коктейль «Земляничный»	117
318	Бутерброды с сыром и сардельками	107	344	Коктейль «Тропический»	117
319	Запеканка из стручковой фасоли с сардельками	109	345	Коктейль со сливочным мороженым	117
320	Булочки с горчицей и сардельками	109	346	Коктейль «Южный»	117
321	Сардельки в тесте	109	347	Коктейль «Летний день»	117
322	Овощное рагу с сардельками	109	348	Коктейль «Ягодное ассорти»	117
323	Яйца с фаршем из сарделек	109	349	Коктейль «Яблочный»	119
324	Коктейль «Малиновый»	109	350	Напиток с персиками и яблоками	119
325	Коктейль «Олимпийский»	111	351	Коктейль «Осенний»	119
326	Коктейль «Солнечный»	111	352	Коктейль «Ванильный»	119
327	Коктейль «Апельсиновый»	111	353	Коктейль «Классический»	119
328	Коктейль «Кофейный»	111	354	Коктейль с шоколадным ликером	119
329	Коктейль «Клубничный»	111	355	Коктейль «Роскошный»	121
330	Коктейль «Клубничный закат»	111	356	Коктейль «Джунгли»	121
331	Коктейль «Клубника со сливками»	113	357	Напиток «Праздничный»	121
332	Коктейль «Черничный»	113	358	Коктейль «Десертный»	121
333	Коктейль «Банановый»	113	359	Коктейль «Медово-малиновый»	121
334	Коктейль «Ягодный»	113	360	Коктейль с простоквашей	121
			361	Коктейль «Летнее утро»	123
			362	Коктейль «Огуречный»	123
			363	Коктейль «Морковный»	123
			364	Коктейль «Солнечный берег»	123
			365	Коктейль «Яблочно-томатный»	123