



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
ГЛАВА 1. ПРАВИЛА ИГРЫ .....	7
ГЛАВА 2. САЛАТЫ И СОУСЫ К НИМ .....	28
Майонез .....	44
Пикантный соус .....	45
Экзотический майонез .....	45
Соус «Винегрет» .....	45
Соус «Зеленая Богиня» .....	45
Острая приправа .....	45
Сметанный (или кефирный) соус .....	46
Сметанный (кефирный, майонезный) соус с зеленью .....	46
Острый сметанный соус .....	46
Салатная заправка «Ручеек на лугу» ...	47
Уксусный соевый соус .....	47
Зеленая сальса .....	48
Красная сальса .....	48
Икра из свежих рыжиков .....	50
Икра из соленых рыжиков .....	50
Икра из соленых и сушеных грибов .....	50
Икра из сушеных грибов с чесноком ....	51
Салат пикантный .....	51
Грибы белые с хреном .....	51
Салат из соленых грибов .....	52
Салат из грибов с рябиной .....	52

Грибы с хреном по-старорусски .....	52
Салат из маринованного лука с грибами .....	52
Редька с маринованными грибами .....	52
Закуска из грибов и помидоров .....	53
Ассорти «Зимнее» .....	53
Салат овощной с острой приправой .....	53
Зеленая икра с брынзой .....	54
Вегетарианская черная икра .....	54
Среднегорский салат .....	54
Шопский салат .....	55
Греческий салат .....	55
Фаршированные огурцы .....	55
Салат «Геллерт» .....	56
Салат «Аматор» .....	57
Баклажаны по-сельски .....	57
Салат «Огородный» .....	58
Фаршированные шампиньоны .....	58
Парижский десерт .....	58
Салат с авокадо, беконом и орехами ....	59
Испанский салат .....	59
Кальсодате .....	60
Салат «Шерги» .....	61
Салат из редиса .....	61
Салат из огурцов .....	61
Салат из огурцов со сливками .....	62
Салат «Сфакский» .....	62
Салат из лимонов .....	62
Брюква в остром соусе .....	62
Салат из жареного сладкого перца .....	63
Салат «Мешуийя» по-набельски .....	63
Баклажаны в остром соусе .....	63
Салат «Заалук» .....	64

Салат из кабачков .....	64
Торши-муши .....	64
Морковь в остром соусе .....	65
Икра морковная .....	65
Салат из жареной моркови с апельсина- новым соком .....	65
Салат из цветной капусты .....	66
Салат из зеленой фасоли-1 .....	66
Салат из зеленой фасоли-2 .....	66
Салат со сладким перцем .....	67
Салат из помидоров по-арабски .....	67
Свекла с луком .....	67
Салат «Чимчик тили» .....	68
Салат овощной с фруктами и мятой .....	68
Креветочный мадрас с томатным чатни .....	68
Салат из морской капусты .....	69
Салат из редиса с морковью .....	70
Салат из огурцов .....	70
Салат с горчицей .....	70
Салат из сельдерея .....	70
Морковь по-корейски .....	71
Салат из моркови с луком .....	71
Салат «Ассорти» с морковью .....	72
Салат из баклажанов с зеленью .....	72
Салат из свежих огурцов .....	72
Кимчхи из белокочанной капусты .....	73
Салат из крабов .....	73
Салат из моркови с орехами .....	73
Вальдорфский салат .....	74
Салат из говядины-гриль и баклажанов .....	74
Салат из индейки с ягодным соусом .....	75
Салат по-мексикански .....	75
Гуакамоле .....	75

Салат лесной (с грибами) .....	76
Салат пряный с сардельками .....	76
Салат нежный с печенью .....	77
Салат пикантный с рыбой .....	77
Салат «Оригинальный» с мясом птицы .....	77
Салат простой и сытный с мясом .....	78
<b>ГЛАВА 3. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ</b> .....	<b>79</b>
Омлет с печенью .....	83
Омлет по-деревенски .....	84
Омлет с зеленым луком .....	84
Омлет с брынзой .....	84
Омлет с помидорами и ветчиной .....	84
Омлет с морковью .....	85
Яичница по-охотничьи .....	85
Яичница с курятиной и грибами .....	85
Омлет с грибами и морковью .....	85
Омлет, фаршированный грибами .....	86
Омлет со свежими кабачками и белыми грибами .....	86
Омлет паровой .....	87
Омлет из белков .....	87
Омлет «О фин эрб» с тонкими травами (Франция) .....	88
Омлет «Миш-маш» (Болгария) .....	88
Омлет «Пиперад» (Испания) .....	88
Омлет «Мехико» .....	89
Пастуший гювеч (Болгария) .....	89
Аижжа с острым соусом (Тунис) .....	89
Оджа с копченой рыбой (Тунис) .....	90
Аижжа с мясными шариками (Тунис) ...	90
Оджа с куриной печенью и желудком (Тунис) .....	91

Яйца фаршированные .....	91
Соус песту .....	92
Горячий соус из хрена .....	92
Холодный соус из хрена .....	92
Горячий томатный соус .....	92
Грибной соус .....	92
Соус из молок сельди .....	93
Яйца в мешочек .....	93
Яйца в горчичном соусе .....	93
«Феникс» .....	94
Яйца, жаренные с огурцом .....	94
<b>ГЛАВА 4. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b> .....	<b>95</b>
Яблочно-молочный напиток .....	102
Клубнично-молочный напиток .....	102
Вишнево-молочный напиток .....	102
Смородино-молочный напиток .....	102
Лимонно-молочный напиток .....	102
Морковно-молочный напиток .....	103
Томатно-молочный напиток .....	103
Огуречно-молочный напиток .....	103
Кабачки, фаршированные творогом ...	103
Перец с творогом .....	104
Творожная смесь .....	104
Розовый творог .....	104
Пудинг творожный .....	105
Творожная запеканка .....	105
Запеканка творожная с вишней .....	105
Запеканка творожная с тыквой .....	106
Творожная масса вареная (диабетиче- ская пасха) .....	106
Еще один рецепт пасхи .....	106

Паста из сыра со свежими огурцами ..	107
Шарики сырные .....	107
Фондю .....	108
Закуска с брынзой .....	108
Помидоры, фаршированные сыром ....	108
Баклажан-бурек .....	108
Брынза по-родопски .....	109
Альмогроте .....	109
Дагос .....	110
Дакос .....	110
Запеканка с овощами .....	110
Творожный пирог с яблочной начинкой .....	111
<b>ГЛАВА 5. СУПЫ</b> .....	<b>112</b>
Щи из свежей капусты .....	115
Щи из квашеной капусты .....	115
Щи суточные .....	116
Щи сборные (петровские) .....	116
Щи зеленые .....	117
Щи из крапивы .....	117
Суп с брюквой .....	117
Суп из цветной капусты .....	118
Суп томатный .....	118
Борщ со свежей капустой .....	119
Борщ московский .....	119
Зеленый борщ с мясом .....	120
Рассольник московский с почками .....	120
Рассольник с потрохами .....	121
Русская солянка .....	121
Солянка сборная мясная .....	122
Солянка из сборных овощей с сыром	122
Суп овощной с мясом .....	123
Огородничий суп .....	123

Суп из баранины с редисом .....	123
Суп из свинины с тыквой .....	124
Похлебка с фрикадельками и огурцом	124
Суп из шампиньонов с овощами и молоком .....	124
Грибной суп на молоке .....	125
Луковый суп по-монастырски .....	125
Суп из кабачков .....	125
Суп шпинатный .....	126
Суп свекольный .....	126
Суп по-варшавски .....	126
Грибные щи .....	127
Кислые грибные щи .....	127
Щи деревенские .....	127
Борщ летний .....	128
Суп с тыквой, грибами и сыром .....	128
Солянка грибная сборная .....	128
Похлебка по-суворовски .....	129
Уха холодная .....	129
Уха наваристая .....	129
Уха деликатесная .....	130
Уха рыбацкая .....	130
Суп из капусты с копченой форелью ..	130
Суп рыбный с гарниром из рыбы и крутых яиц .....	131
Суп из налима с овощами .....	131
Суп из мелкой рыбы с солеными огурцами .....	132
Щи зеленые с рыбой .....	132
Щи со сметками .....	133
Щи с салакой .....	133
Буйабесс .....	134
Суп из молодой баранины или телятины .....	135

Суп из птичьих потрохов .....	135
Овощной суп по-румынски .....	136
Бульон с яйцом «в мешочек» .....	136
Суп-пюре из моркови .....	137
Суп-пюре из кабачков или тыквы .....	137
Суп-пюре из помидоров .....	137
Суп-пюре из шпината, крапивы или щавеля .....	138
Суп с плавленым сыром и редькой .....	138
Суп овощной с йогуртом .....	138
Суп молочный с овощами .....	139
Острый суп из курицы .....	139
Мрейна из рыбы .....	139
Суп из фасоли с сушеными грибами ..	140
Суп из чечевицы с сушеными грибами	140
Суп фасолевый по-алжирски .....	141
Шорба фасолевая .....	141
Фасолевый суп с томатами .....	141
Монастырский суп .....	142
Фабада по-астурийски .....	142
Суп чили .....	143
Суп «Одна кастрюля» .....	143
Суп «Бейбола» .....	144
Овощной суп по-гречески .....	144
Йогурт-суп .....	144
<b>ГЛАВА 6. БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ .....</b>	<b>146</b>
Перец, фаршированный сыром, маслом и чесноком .....	148
Перец, фаршированный баклажанами	148
Перец, фаршированный яйцом .....	149
Фаршированные перцы по-венгерски	149
Фаршированные перцы по-мексикански .....	149

Фаршированные перцы по-тунисски ..	150
Фаршированные перцы по-турецки ....	150
Фаршированные баклажаны .....	151
Баклажаны, фаршированные овощами («Имам-баялды») .....	151
Фаршированные баклажаны по-гречески .....	152
Баклажаны фаршированные .....	152
Яхния из баклажанов .....	153
Баклажаны под соусом из чеснока .....	153
Квашеная капуста с яблоками .....	153
Квашеная капуста с апельсинами .....	154
Квашеная капуста с манго .....	154
Капуста с ореховым соусом .....	155
Разговор по-балийски .....	155
Капуста в молоке .....	156
Краснокочанная капуста со сметаной	156
Тушеная капуста .....	156
Шпинат с томатным соусом .....	157
Шпинатное пюре .....	157
Свекольная икра .....	158
Свекольная икра с морковью и помидорами .....	158
Свекла с орехами и чесноком .....	158
Свекла маринованная с хреном .....	158
Свекла тушеная .....	159
Тыква, тушенная с овощами .....	159
Тыква с кабачками и баклажанами ...	159
Тыква печеная .....	160
Тыква тушеная .....	160
Тыква с сыром .....	160
Тыква с брынзой .....	160
Фаршированная тыква .....	161

Кабачки жареные со сметаной .....	161
Кабачки, фаршированные маслинами	162
Молодые кабачки с помидорами .....	162
Кабачки с помидорами .....	162
Отварные патиссоны .....	163
Стручковая фасоль со сметаной .....	163
Стручковая фасоль с томатным соусом	163
Стручковая фасоль с помидорами .....	164
Стручки фасоли с томатным и лимонным соком .....	164
Цветная капуста с жареным луком ....	164
Цветная капуста с сыром .....	165
Запеканка из брюссельской капусты ..	165
Репа в молочном соусе .....	165
Овощное рагу с репой .....	165
Репа, тушенная с яблоками .....	166
Лук-порей и морковь с кислой сливой	166
Свекла с яблоками .....	166
Краснокочанная капуста с яблоками	167
Жареный перец с грибами .....	167
Брюква тушенная с грибами .....	167
Фаршированный сельдерей .....	168
Грибы тушеные с капустой и морковью .....	168
Свекла тушенная с грибами .....	168
Брюква, фаршированная грибами .....	169
Свекла фаршированная .....	169
Кабачки с грибами .....	169
Вареные овощи .....	170
Картофельное пюре с овощами .....	170
Поповская яхния .....	171
Добруджанская яхния .....	171
Монастырская яхния .....	171

Паприкаш .....	172
Голубцы с виноградными листьями, или с листьями щавеля, или с листьями свежей капусты .....	172
<b>ГЛАВА 7. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ .....</b>	<b>174</b>
<i>Разделка рыбы .....</i>	<i>181</i>
<i>Тепловая обработка рыбы .....</i>	<i>184</i>
Рыба, запеченная в соли .....	188
Рыба, запеченная в бумаге .....	189
Рыба, запеченная в листе .....	189
Рыба, запеченная с лимонным соком	190
Запеченная рыба с ореховым соусом ....	190
Рыба, запеченная в томатном соусе ....	190
Рыба, запеченная с помидорами .....	191
Рыба отварная .....	191
Отварная рыба с соусом карри .....	192
Рыба вареная .....	192
Рыба, тушенная в сметане, томатной пасте или майонезе .....	193
Саламис .....	193
Гофериа пиака .....	193
Рыба, тушенная в вине .....	194
Рыба, тушенная в лимонном соке .....	194
Рыба, тушенная в сливках .....	194
Холодная рыба с чесноком .....	195
Рыба, жаренная с беконом .....	195
Жареная рыба с брокколи .....	195
Карп по-дунайски .....	195
Треска с яйцами в сметанном соусе ...	196
Жареная рыба с овощным соусом .....	196
Жареная рыба с карри .....	196
Рыба с карри .....	197
Жареная рыба с овощами .....	197

001	Кабачки жареные со сметаной .....	161
001	Кабачки, фаршированные маслинами	162
101	Молодые кабачки с помидорами .....	162
	Кабачки с помидорами .....	162
101	Отварные патиссоны .....	163
	Стручковая фасоль со сметаной .....	163
201	Стручковая фасоль с томатным соусом	163
201	Стручковая фасоль с помидорами .....	164
201	Стручки фасоли с томатным и лимонным соком .....	164
201	Цветная капуста с жареным луком ....	164
101	Цветная капуста с сыром .....	165
101	Запеканка из брюссельской капусты ..	165
101	Репа в молочном соусе .....	165
201	Овощное рагу с репой .....	165
201	Репа, тушенная с яблоками .....	166
201	Лук-порей и морковь с кислой сливой	166
201	Свекла с яблоками .....	166
701	Краснокочанная капуста с яблоками	167
701	Жареный перец с грибами .....	167
201	Брюква тушенная с грибами .....	167
	Фаршированный сельдерей .....	168
201	Грибы тушеные с капустой и морковью .....	168
201	Свекла тушенная с грибами .....	168
201	Брюква, фаршированная грибами .....	169
201	Свекла фаршированная .....	169
201	Кабачки с грибами .....	169
001	Вареные овощи .....	170
001	Картофельное пюре с овощами .....	170
001	Поповская яхния .....	171
001	Добруджанская яхния .....	171
101	Монастырская яхния .....	171

301	Паприкаш .....	172
301	Голубцы с виноградными листьями, или с листьями щавеля, или с листьями свежей капусты .....	172
	ГЛАВА 7. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ .....	174
	Разделка рыбы .....	181
	Тепловая обработка рыбы .....	184
001	Рыба, запеченная в соли .....	188
001	Рыба, запеченная в бумаге .....	189
001	Рыба, запеченная в листе .....	189
101	Рыба, запеченная с лимонным соком	190
101	Запеченная рыба с ореховым соусом ....	190
101	Рыба, запеченная в томатном соусе ....	190
101	Рыба, запеченная с помидорами .....	191
	Рыба отварная .....	191
001	Отварная рыба с соусом карри .....	192
001	Рыба вареная .....	192
101	Рыба, тушенная в сметане, томатной пасте или майонезе .....	193
701	Саламис .....	193
001	Гофериа пиака .....	193
001	Рыба, тушенная в вине .....	194
001	Рыба, тушенная в лимонном соке .....	194
001	Рыба, тушенная в сливках .....	194
001	Холодная рыба с чесноком .....	195
001	Рыба, жаренная с беконом .....	195
001	Жареная рыба с брокколи .....	195
001	Карп по-дунайски .....	195
001	Треска с яйцами в сметанном соусе ...	196
101	Жареная рыба с овощным соусом .....	196
101	Жареная рыба с карри .....	196
101	Рыба с карри .....	197
101	Жареная рыба с овощами .....	197

Рыба жареная с острым соусом .....	198
Рыба жареная с луком .....	198
Маринованная рыба, жаренная в масле .....	198
Салат-коктейль из креветок .....	199
Жареные креветки или кальмары с пряностями .....	199
Креветки по-строгановски .....	200
Кальмары в соусе .....	200
Сардины с луком .....	200
Анчоусы (килька) с чесноком .....	201
Сардины с печеными овощами .....	201
Рыбный паштет .....	201
Килька с петрушкой .....	201
Скумбрия горячего (холодного) копчения с пикантным соусом .....	202
<b>ГЛАВА 8. БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ</b> .....	<b>203</b>
Кура отварная .....	207
Кура отварная с овощами .....	207
Сациви .....	207
Чахохбили-1 .....	208
Чахохбили-2 .....	209
Кура запеченая .....	209
Запеченные куриные крылышки .....	209
Яблоки, фаршированные мясом цыпленка .....	209
Филе из кур в сыре .....	210
Перкольт из курицы .....	210
Маринованный цыпленок .....	210
Цыпленок с морковью .....	211
Цыпленок с кабачками .....	211
Цыпленок с ореховым соусом .....	211
Цыпленок с цветной капустой .....	212

Цыпленок с яблоками .....	212
Цыпленок с баклажанами .....	212
Цыпленок с грибами .....	213
Курица тушеная в томате .....	213
Цыпленок с лимоном .....	213
Печенка куриная с грибами .....	214
Птичьи потроха тушеные .....	214
Холодный цыпленок с сельдереем .....	215
Холодная курица с ореховым соусом .....	215
Шашлык куриный .....	215
Цыпята табака жареные .....	215
Цыпленок-тандори .....	216
Курица с орехами и маком .....	217
Курица тушеная с куриной печенью и пряностями .....	217
Курица, тушенная с различными овощами .....	218
Курица, тушенная с морковью и маслинами .....	218
Гусь или утка тушеные .....	219
Гусь или утка, жаренные с яблоками .....	219
Гусь или утка, жаренные с начинкой из капусты .....	220
Индейка отварная .....	220
Индейка в гнезде .....	220
Индейка с брусникой .....	221
Индейка со свежей капустой .....	221
Фаршированная индейка .....	222
Индейка тушеная .....	222
Индейка, жаренная со сливами .....	223
Рождественская индейка .....	223
Соус из клюквы и красного лука .....	224
Куропатка тушеная .....	224

Рябчик (куропатка) в сметане .....	225
Куропатка с овощами .....	225
Голуби на решетке .....	225
Дикая утка жареная .....	225
Перепела, запеченные в тыкве .....	226
Курица, фаршированная рисом .....	227
Курица с картофелем, розмарином и чесноком .....	227
Курица с овощами .....	228
Цыпленок с рисом .....	228
Цыпленок, тушеный в сметане, с картофелем .....	229
<b>ГЛАВА 9. БЛЮДА ИЗ МЯСА .....</b>	<b>230</b>
Говядина отварная .....	240
Говядина, тушеная с пряностями .....	240
Лангет в сметане .....	241
Говядина, тушеная в собственном соку .....	241
Говядина, тушеная с грибами .....	241
Говяжий гуляш .....	242
Гуляш со стручковой фасолью .....	242
Гуляш с кофе .....	242
Красное мясо .....	243
Антрекот «Аппетитный» .....	243
Зразы «Аппетитные» .....	243
Шницель «Праздничный» .....	244
Поджарка .....	244
Бифштекс .....	244
Бифштекс провансальский .....	245
Бифштекс рубленый в сметанном соусе .....	245
Бифштекс с яйцом .....	245
Бифштекс по-мексикански .....	246

Свинина отварная .....	246
Свинина отварная с квашеной капустой .....	247
Свинина, тушенная с капустой .....	247
Свинные ребрышки с капустой .....	247
Рагу из свинины .....	247
Свинина, запеченная с грибами .....	248
Свинина (колбаса), жаренная с луком	248
Эскалоп по-домашнему .....	248
Жаркое с овощами .....	249
Котлеты отбивные с костью .....	249
Свинные отбивные .....	249
Сибирское жаркое .....	250
Шашлык из свинины .....	250
Шашлык из свинины с майонезом .....	250
Поросенок фаршированный .....	251
Поросенок, фаршированный орехами	252
Баранина отварная с майорановым соусом .....	252
Мешмашия — баранина с абрикосами	253
Рагу из баранины по-итальянски .....	253
Рагу с фасолью в горшочке по-итальянски .....	253
Кебаб .....	254
Баранина тушеная с петрушкой .....	254
Баранина в сметанно-луковом соусе ...	254
Баранина жареная .....	255
Баранина, жаренная на решетке с сальсой чемичури .....	255
Баранина, запеченная со свежей капустой .....	255
Баранина с алычой .....	256
Баранина с имбирем .....	256

Шашлык .....	257
Шашлык из маринованной в вине баранины .....	257
Жареная печень по-восточному .....	257
Жареные почки .....	258
Почки «в мундире» .....	258
Фаршированный рулет .....	259
Люля-кебаб .....	259
Котлеты с душицей .....	259
Фарш с помидорами в горшочке .....	259
Бифштекс рубленый .....	260
Тефтели в томате .....	260
Колбаса (сосиски) в соусе .....	260
Кровяная колбаса с пикантным соусом .....	260
Сосиски с сыром .....	261
Сосиски, тушеные в масле .....	261
Тушенка с капустой .....	261
Свинина, тушеная с овощами .....	262
Азу из тушеной говядины .....	262
Жаркое по-крестьянски .....	262
«Ежики» .....	263
Чахохбили .....	263
Баранина с тимьяном .....	263
Поросенок с начинкой .....	264
<b>ГЛАВА 10. ПРИГЛАШЕНИЕ НА «ЧАШКУ ЧАЯ» И К «ШВЕДСКОМУ СТОЛУ» .....</b>	<b>265</b>
Морс из сока .....	275
Морс из клюквы .....	275
Морс из лимона .....	275
Лимонад из клюквы .....	276
Лимонад из лимона .....	276
Фрикадельки с мятным соусом .....	277

Фрикадельки с розмарином и томатным соусом .....	277
Запеченные грибы .....	278
Огуречные кружки с лососем .....	278
Пикантные лодочки из цуккини .....	278
Взбитые сливки для десертов .....	279
Взбитые сливки с ягодами и фруктами .....	279
Мороженое с фруктами и корицей .....	280
Мороженое в апельсинах .....	280
Фрукты на шампурах с пряным кремом .....	280
Фруктовый салат «Солнечный» .....	281
Холодный салат из фруктов или ягод .....	281
Салат из яблок, груш и слив .....	281
Салат из слив .....	282
Салат из смородины .....	282
Салат из клубники .....	282
Салат из яблок с орехами .....	282
Салат из дыни и слив .....	283
Салат «Праздничный» .....	283
Пирог из ржаной муки .....	284
Лепешка на простокваше .....	286
Лепешка на свежем молоке .....	286
Лепешка с творогом .....	287
Воздушное сырное печенье .....	287
Овсяное печенье .....	287
Закрытый фруктовый пирог из геркулесового песочного теста .....	288
Творожный кекс из овсяных хлопьев .....	288
Печенье из ржаной муки .....	289
Тминное печенье из ржаной муки .....	289
Белковое тесто для пирожных .....	289

Пирожные «Безе» .....	290
Белковые пирожные с кофе .....	290
Белковое печенье с какао .....	290
Белковое печенье с миндалем .....	290
Торт из белкового теста .....	291
Торт из белкового теста многослойный .....	291
Слоеный торт из печенья .....	291
<b>ГЛАВА 11. ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ .....</b>	<b>293</b>
<i>Заготовки из овощей</i> .....	303
<i>Заготовки из грибов</i> .....	304
<i>Заготовки из ягод и фруктов</i> .....	306
Консервированный салат из целых огурцов .....	309
Консервированный салат из красного перца .....	309
Консервированный сборный овощной салат .....	310
Консервированный салат из свеклы ...	310
Консервированный салат из красно- кочанной капусты .....	310
Кабачки по-украински .....	311
Икра из кабачков домашняя .....	311
Икра овощная из баклажанов или из перца сладкого .....	312
Томаты целые, с кожицей, консервированные .....	313
Томаты целые, без кожицы, консервированные .....	313
Томаты целые, красные, консервиро- ванные в томатном соке .....	314
Томат-пюре .....	314
Пюре из сладкого перца .....	314
Перец салатный натуральный .....	315

Свекла натуральная .....	315
Морковь натуральная .....	316
Салат из редиса с зеленым луком .....	316
Салат из свежих огурцов .....	317
Салат «Белоцерковский» .....	318
Грибы натуральные .....	319
Грибы тушеные .....	319
Грибы маринованные .....	320
Грибы соленые .....	321
Варенье на ксилите или сорбите .....	321
Желе на ксилите или сорбите .....	322
Вишни натуральные .....	322
Абрикосы натуральные .....	322
Сливы натуральные .....	323
Яблоки натуральные .....	323
Айва натуральная .....	323
Компот на ксилите или сорбите .....	324
Компот из плодов в собственном соку .....	324
Яблочный сок .....	324
Вишнево-яблочный сок .....	325
Ягодные соки .....	325
Томатный сок .....	326
Заключение .....	327
Список использованной литературы .....	329

