

М74 **Мои любимые рецепты: книга для записи рецептов.** — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-95985-3 (Цветы)

ISBN 978-5-699-95987-7 (Птичка)

ISBN 978-5-699-95988-4 (Чай с пирогом)

ISBN 978-5-699-95989-1 (Оранжевое чаепитие)

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МОИ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ КНИГА ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ

Ответственный редактор С. Ильичева

Дизайнер Е. Гладиллина

Художественный редактор Е. Мишина

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

tets, zolssa, matrioshka, Depiano / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Cienpies Design, Eisfrei, JelenaA / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Aleks Melnik, AVA Bitter, Natalya Levish, AlisaRed, Monash / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.01.2017. Формат 60х90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.

Тираж 4000 (1000 (Цветы) + 1000 (Птичка) + 1000 (Чай с пирогом) +
+ 1000 (Оранжевое чаепитие) экз. Заказ



В электронном виде книга доступна на портале
www.litres.ru

ЛитРес:

самое много книг



4 часа

3 часа

2 часа

30 минут

20 минут

9–12 месяцев

6–9 месяцев

2–4 месяца

В СПЕЦИЯХ	В МАРИНАДЕ
несколько минут	15–30 минут
15–30 минут	1–3 часа
30–90 минут	2–6 часов
2–8 часов	6–12 часов

С, К, фолиевая кислота
А, провитамины
С, В ₆ , А, Е, провитамины
С, фолиевая кислота
В ₆ , А, К, провитамины
В ₁ , К, фолиевая кислота

**ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
(ОТКРЫТЫЙ СРЕДНИЙ ОГОНЬ)**

примерно 4 минуты

примерно 6 минут

примерно 8 минут

примерно 8 минут

примерно 10 минут

примерно 10 минут

примерно 12 минут

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
0,5	-	4	17
3,5	30	12	306
0,4	-	11,8	48
1,4	-	16,3	65
26,3	45,2	9,7	548
0,6	0,1	5,5	24
1,2	-	26,7	100
16,3	15,3	0	203
6	0,1	8,3	58
0,4	-	17,5	69
0,8	-	11,3	49
18,9	12,4	0	187
23	1,6	57,7	323
5,0	0,2	13,3	72
13,8	61,3	10,2	648
12,6	2,6	68	329
3,2	0,7	1,6	25
27,6	6,8	10	209
0,7	25,1	10,7	98
16,1	33,3	0	364
4	0	4,3	32
2,3	-	71,2	279
21,6	12	0,8	197
0,7	-	13,9	56
0,6	0,3	5,7	27
18	0,3	0	75
1,8	-	5,4	28

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1,8	0	6,1	31
2,5	0	4,9	29
16	3,6	0	96
2	0,1	19,7	83
0,8	0	11,3	46
0,5	0	4,8	28
0,6	0,4	7	30
16	0,5	0	69
18	0,8	0	83
20,7	12,9	0	199
8,3	1,2	75	325
5,2	0	65,9	272
20,8	8,8	0,6	165
1,1	0	4,8	44,2
1,3	0	4,3	22
3	0	7,3	40
1,5	0	9	40
0,4	0	4,3	20
11,3	0,7	73,3	326
0,3	82,3	1	746
0	99,8	0	898
0	99,9	0	899
0,6	82,5	0,9	748
0,3	98	0,6	887
0,8	0	80,3	308
18,6	57,7	13,6	645
2,8	3,2	4,7	58

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
7,2	8,5	56	315
0,7	0,1	7,3	31
10,3	0,9	74,2	327
6,9	1,1	76,9	326
11,9	5,8	65,4	345
0,5	0	2	10
17,6	5,2	0	117
18,5	0,9	0	82
16,4	10,9	0	164
18,9	3	0	103
0,7	0,1	4,8	20
9,3	1,1	73,7	324
0,6	0,1	9,7	37
17,4	3,1	0	98
4,2	65,7	0	613
12	2,9	69,3	334
6,3	4,4	65,1	331
6,7	0,7	78,9	344
1,5	0	2,2	14
0,3	0	99,5	374
2,5	0	16	50
11,4	49,3	0	489
16,4	27,8	0	316
7,6	4,5	60	297
17,7	19,5	0	242
20,8	15,1	0	219
20,7	52,9	5	578

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
0,8	0	9,9	43
3	10	4	118
2,8	20	3,6	205
3	10	2,9	116
2,8	20	3,2	206
1,0	0	8,0	40
19	0,8	0	83
14	18	1,3	226
16,7	9	1,3	156
19,7	1,2	0	90
1	0,4	5,7	26
17,5	0,6	0	75
22,7	0,7	0	96
16,5	61,2	0	346
22,3	1,7	54,5	309
16,1	66,9	9,9	704
11,6	29,7	54	516
12,7	29,9	50,6	510
0,5	0	15,9	62
18,7	7,8	0,4	156
1,1	0	12,3	52
2,3	0	65,6	264
24,8	1,1	53,7	310
2,9	0	2,3	21
0,3	0	21	81
6,3	5	0,6	75
11,9	13,1	0,6	168

