

# Содержание рецептов:

РАЗДЕЛ

НАЗВАНИЕ РЕЦЕПТА

СТР.





# Содержание рецептов:

РАЗДЕЛ

НАЗВАНИЕ РЕЦЕПТА

СТР.





# Правила моей кухни:

Всегда говорить «спасибо» и «пожалуйста»

Чаще мыть руки

Никаких гаджетов за столом

Пробовать новое

Убирать за собой

Предлагать помощь в готовке

Делиться не только своей едой, но и тем, что произошло с тобой за день



---

Ужинать всей семьей

---

Разделять обязанности: я готовлю, ты убираешь

---

Не выбрасывать еду

---

Будь благодарен тому, кто сегодня готовил

---

---

---

# 30 предметов для сервировки стола



для гарнира



для соуса



для салата



чайная ложка



кофейная ложка



столовые приборы



для рыбы



лопатка для пирога



лопатка для икры



щипчики для льда



для мороженого



вилка для лимона



лопатки для рыбы



лопатка для пасты



ложка для приготовления смешанных напитков



для десертов



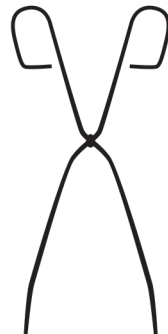
для закусок



щипчики для кондитерских изделий



щипчики для сахара



щипчики для спаржи

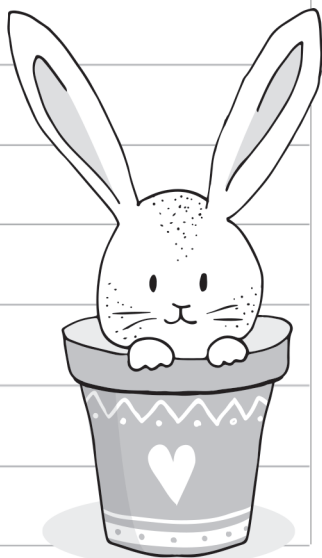


# Таблица мер и весов

ПРОДУКТ	СТАКАН 250 мл, г	ГРАНЕННЫЙ СТАКАН 200 мл, г	СТОЛОВАЯ ЛОЖКА, г	ЧАЙНАЯ ЛОЖКА, г
Вода	250	200	18	5
Овсяная крупа	70	50	12	3
Гречневая крупа	210	165	25	7
Манная крупа	200	160	25	8
Кукурузная мука	160	130	30	10
Масло растительное	230	190	17	5
Мед	325	265	35	12
Сгущенное молоко	300	250	30	12
Молоко	250	200	20	5
Мука пшеничная	160	130	30	10
Рис	230	180	25	8
Сахар	200	180	25	8
Сметана	250	210	25	10

# Температура готовности мяса

ПРОДУКТ	ТЕМПЕРАТУРА ВНУТРИ ПРОДУКТА*
<b>Говядина, телятина, баранина:</b>	
С кровью	52 °С
Слабая	57 °С
Средняя	63 °С
Почти прожаренный	66 °С
Полная прожарка	71 °С
<b>Свинина, полная прожарка</b>	70 °С
<b>Курица, индейка:</b>	
Запеченная целиком	72-75 °С
Грудка	68-70 °С
Крылья, окорочка	75 °С
<b>Рыба</b>	60 °С
* для проверки температуры используйте термометр	







Салаты  
и закуски



# Рецепт

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ЗАМЕТКИ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Рецепт \_\_\_\_\_

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ЗАМЕТКИ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Рецепт

---

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ЗАМЕТКИ:
----------

# Рецепт

---

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ЗАМЕТКИ:

--



# Рецепт

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
---	---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
--

## ЗАМЕТКИ:

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
--

# Рецепт \_\_\_\_\_

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

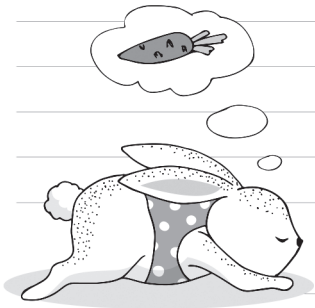
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ЗАМЕТКИ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Рецепт

---

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЗАМЕТКИ:

# Рецепт

---

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ЗАМЕТКИ:

# Рецепт

ТИП БЛЮДА	ПОРЦИИ	ВРЕМЯ
-----------	--------	-------

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ЗАМЕТКИ:
----------