

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--|
| ПОСТНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 3 | Салат из лука-порея с зеленью.....13 |
| Салат из сырой свеклы с черносливом и орехами.....5 | Салат из лука-порея и свежих огурцов.....14 |
| Салат из сырой моркови.....5 | Салат из капустных кочерыжек.....14 |
| Салат из сырой свеклы.....6 | Салат из ревеня.....14 |
| Салат из репы, моркови и лука.....6 | Салат из капусты, моркови и лука.....15 |
| Салат из кольраби.....7 | Салат из краснокочанной капусты с витлуфом.....16 |
| Салат из репы и топинамбура с репчатым луком.....7 | Салат из листьев репы и щавеля с отварным картофелем.....16 |
| Салат из тыквы с фенхелем и тмином.....8 | Салат свекольный с яблоками.....17 |
| Салат из редьки и моркови с укропом.....8 | Салат из фасоли с цветной капустой.....17 |
| Салат овощной с медом.....9 | Салат из капусты, моркови и перца.....18 |
| Салат из тыквы с хреном.....9 | Салат из капусты и перца с зеленью.....18 |
| Салат из репы, сельдерея и моркови.....9 | Салат из капусты с клюквой и репчатым луком.....19 |
| Салат из тыквы и моркови с семенами укропа и кориандра.....10 | Салат из капусты с топинамбуром и яблоками.....19 |
| Салат луковый с капустой брокколи.....10 | Салат из пассерованных овощей с рисом.....20 |
| Салат из капусты и перца с зеленью.....11 | Салат из капусты с лесной рябиной.....20 |
| Салат луковый с краснокочанной капустой.....11 | Салат из капусты с яблоками и свеклой.....21 |
| Салат из тыквы острый.....11 | Икра овощная с репой и петрушкой..21 |
| Салат из краснокочанной капусты с горьким перцем.....12 | |
| Салат огуречный с зеленью.....12 | |

| | | | |
|---|-----------|---|----|
| Салат из капусты с луком-пореем, лофантом и морковью..... | 22 | Щи из савойской капусты | 36 |
| Салат из морской капусты с репчатым луком..... | 23 | Щи из квашеной капусты с репой ... | 36 |
| Салат из морской капусты и сельдерея | 23 | Щи кислые с фасолью | 37 |
| Салат фруктовый с морской капустой | 24 | Суп из чечевицы | 37 |
| Салат из морской капусты с черносливом | 24 | Суп из лука-порея | 38 |
| Салат овощной с зеленью и чесноком | 25 | Суп с репой и орехами..... | 39 |
| Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем | 25 | Суп-ассорти из фасоли, гороха и чечевицы | 39 |
| Икра овощная с томатами и сладким перцем | 26 | Борщ из сухофруктов..... | 40 |
| Икра грибная..... | 26 | Суп овощной на отваре из сухофруктов..... | 40 |
| Икра овощная кабачковая | 27 | Окрошка с ревенем и квасом | 41 |
| Винегрет с репой..... | 27 | Вишневый суп | 42 |
| Икра овощная с грибами | 28 | Суп из ревеня сладкий | 42 |
| ПОСТНЫЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА..... | 29 | Суп тыквенный с сухофруктами | 43 |
| Бульоны овощные | 30 | Лук-порей жареный | 43 |
| Суп из свекольных листьев и морковной ботвы..... | 32 | Суп тыквенный пряный | 44 |
| Суп фасолевый с овощами | 32 | Жареная репа с луком | 44 |
| Свекольник с яблоками | 33 | Лук репчатый жареный..... | 45 |
| Суп фасолевый с вермишелью..... | 33 | Топинамбур жареный..... | 45 |
| Суп овощной с репой и спаржевой фасолью | 34 | Тыква, жаренная в сушеной зелени..... | 45 |
| Суп гороховый с овощами | 34 | Жареный лук-порей с яблоками ... | 46 |
| Суп овощной с листовым салатом.. | 35 | Лук и сладкий перец, жаренные в панировке..... | 46 |
| | | Тыква, жаренная с чесноком | 47 |
| | | Жареная репа с медом | 47 |
| | | Фасоль спаржевая с луком-пореем и сладким перцем..... | 48 |
| | | Баклажаны жареные..... | 49 |

| | | | |
|---|----|--|-----------|
| Тыква, тушенная с болгарским перцем | 49 | Голубцы в капустных листьях с начинкой из риса и овощей..... | 61 |
| Топинамбур, тушенный с тыквой | 50 | Голубцы с грибами и капустой кольраби | 61 |
| Фасоль спаржевая с кореньями..... | 50 | Голубцы с сельдереем | 62 |
| Гарнир из моркови..... | 51 | Котлеты картофельные с зеленым луком | 62 |
| Фасоль спаржевая острая..... | 51 | Котлеты картофельные с сушеными грибами..... | 63 |
| Гарнир из печеного лука и чеснока | 52 | Котлеты картофельные с грибами..... | 63 |
| Фасоль отварная с сухофруктами..... | 52 | Каша манная с сухофруктами | 64 |
| Гарнир из тыквы и корнишонов..... | 53 | Каша гречневая с курагой и черносливом..... | 65 |
| Ревень запеченный..... | 53 | Каша пшенично-гречневая с овощами | 65 |
| Морская капуста с тушеными овощами..... | 54 | Каша пшеничная | 66 |
| Рагу из овощей..... | 54 | Каша рисовая с овощами..... | 66 |
| Перец сладкий, фаршированный овощами..... | 55 | Каша овсяная с овощами..... | 67 |
| Баклажаны фаршированные | 55 | Каша гороховая комбинированная..... | 68 |
| Голубцы из капусты и пастернака..... | 56 | Каша перловая с грибами и овощами («русский плов»)..... | 68 |
| Голубцы из капусты и репы..... | 56 | Каша ячневая с овощами и свежими грибами..... | 69 |
| Голубцы с капустой, рисом и сельдереем..... | 57 | Плов с крапивой | 70 |
| Голубцы из капусты, моркови и красного перца..... | 58 | МОРСЫ, КИСЕЛИ, ВЗВАРЫ, ВИТАМИННЫЕ ЧАИ..... | 71 |
| Голубцы в листьях квашеной капусты с начинкой из пшена, лука, моркови | 58 | Напитки — морсы, кисели, взвары, витаминные чаи..... | 72 |
| Перец сладкий, фаршированный рисом, морковью и сливой..... | 59 | Клюквенный морс | 72 |
| Голубцы с грибами..... | 60 | Напиток к праздничному столу | 72 |
| Голубцы из капусты, томатов и сладкого перца..... | 60 | Напиток медовый с калиной | 73 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| Напиток медовый с яблочной кожурой..... | 73 | Чай фруктовый из яблочной и грушевой кожуры | 79 |
| Напиток медовый с мятой..... | 74 | Чай витаминный из ягод..... | 80 |
| Напиток медовый с душицей и зверобоем..... | 74 | Чай витаминный из листьев | 80 |
| Напиток мятный с крапивой и щавелем..... | 74 | Красно-смородиновый квас | 81 |
| Напиток из ирги и красной смородины..... | 75 | Чай из рябины..... | 81 |
| Напиток из черноплодной рябины и листьев черной смородины..... | 75 | Кипрейные чаи..... | 82 |
| Напиток из листьев облепихи с медом | 76 | Успокаивающий чай из трав и красной смородины | 82 |
| Тонизирующий напиток из черной смородины | 76 | Успокаивающий чай из трав и крыжовника..... | 83 |
| Тонизирующий напиток из красной смородины и малины.. | 77 | Яблочный квас из свежих яблок | 83 |
| Тонизирующий напиток из ирги, ежевики и черной смородины..... | 77 | Грушевый квас..... | 83 |
| Напиток из рябины и шиповника с черной смородиной | 78 | Вишневый квас | 84 |
| Тонизирующий напиток из ирги и базилика | 78 | Квас из сухофруктов..... | 84 |
| Тонизирующий напиток из красной смородины и актинидии..... | 78 | Квас свекольно-яблочный | 84 |
| Тонизирующий напиток из ирги, ежевики и черной смородины..... | 79 | Квас рябиновый | 85 |
| | | Квас ревеневый с изюмом | 85 |
| | | Квас из ржаной муки | 86 |
| | | Ягодный квас..... | 86 |
| | | Квас свекольный..... | 86 |
| | | Квас из топинамбура | 87 |
| | | Квас из овсяных хлопьев..... | 87 |
| | | Квас из столовой свеклы и черноплодной рябины | 88 |