

Памятка « Едим просто и вкусно»

Многих сейчас интересует, как экономно готовить, не тратя много денег на еду, но при этом, чтобы было вкусно, полезно и сытно. И это не так сложно, как может на первый взгляд показаться. Но на еде можно экономить. На сайте в разделе «Готовим экономно» можете посмотреть самые простые и вкусные блюда из дешевых продуктов, и убедитесь, что можно значительно снизить затраты на питание, и потратить деньги на другие нужды. Среди недорогих блюд могут быть каши, овощные зразы, горячие бутерброды, салаты. Ниже приведено примерное меню на неделю.

ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»



Экономное меню на неделю: готовые рецепты

Понедельник

Яичница с луком и чёрным хлебом

Бульон куриный с лапшой, варим в выходной, сразу много

Печень куриная с рисом и луком

Каша пшенная "Сливуха"

Вторник

Каша овсяная с бананом и изюмом

То же, что и в понедельник

Зразы картофельные и салат овощной.

Среда

Яйца вкрутую под майонезом

Рис с курицей и кукурузой.

Суп с фрикадельками

Горячие бутерброды

Четверг

Каша пшенная с тыквой или изюмом

Суп с фрикадельками

Рис с курицей жаренной+овощи маринованные

Капуста, жаренная с сосисками

Пятница

Омлет с любым наполнителем

Суп с консервированной горбушей

Салат с курицей (кусочек курицы оставить из бульона) либо что-нибудь с предыдущих дней, как правило, к пятнице набираются остатки

картошкой огурчики маринованные

Суббота

Горячие бутерброды

Суп с консервы

Запеканка картофельная (блюда с пятницы)

Гуляш из свинины+картошка или рис или макароны

Воскресенье

Овсяная каша с бананом

Бульон куриный (варим из большой курицы, на три-четыре дня, при необходимости замораживаем)

Гуляш из свинины (блюда с субботы)

Макароны по-флотски (с курицей из бульона)

