



### *Памятка «Едим просто и вкусно со своего участка»*

*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»

Центр по профилактике социального сиротства

т.(847545) 5-84-14

5-88-14

2019 год

## *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)*