

БЫСТРОНОМ

Холодные супы
стр. 6

Летние витамины
стр. 38

Освежись!
стр. 8

Маски с грядки
стр. 46



АКЦИЯ
стр. 18-32

Салат — король лета

Зеленый салат — чудесная овощная культура: она необычайно полезная, а главное — мгновенно превращается в готовое вкусное блюдо.

Листовые салаты низкокалорийны и содержат множество полезных

веществ, которые прямо-ком из тарелки попадают в наш организм. Миксовать хрустящие листья можно с чем угодно — овощ подойдет и на гарнир к мясу или рыбе, и на закуску с другими овощами, и для декорирования блюд, и для зеленых смузи с ягодами и фруктами. Да и сам по себе салат — готовое угощение, главное подобрать подходящую заправку.

Разнообразие этой овощной культуры впечатляет: существует более 100 видов листового салата, так что любой сможет найти себе что-то по вкусу. Расскажем о самых распространенных разновидностях, которые встречаются в продаже.

1 АЙСБЕРГ

Этот популярный салат отличают плотные круглые кочаны, состоящие из больших светло-зеленых сочных листьев. Айсберг чуть сладковат, но выраженного вкуса не имеет, а потому его можно сочетать с любыми соусами (но особенно со сметанными). Его используют в составе миксов, подают к мясу, рыбе и морепродуктам. А еще можно сделать голубцы, используя листья салата вместо капустных.

2 БАТТЕРХЕД

Салат этого сорта отличается чуть маслянистым, мягким, деликатным вкусом. Нежные листья баттерхеда формируют небольшой кочан, внешние листья которого могут чуть горчить. Баттерхед отлично дополняет сэндвичи, а также его можно использовать при изготовлении роллов — вместо полосок нори.

3 КОРН

«Ягнячья травка», как еще называют корн, — это мелкие листочки, собранные в небольшие кустики. Пряно-сладкие, иногда с горчинкой, они хорошо сочетаются с растительными маслами. Корн хорош с поджаренными ломтиками бекона, гренками, цитрусовыми, луком и орехами. Лучшая заправка для корна — оливковое масло, а в некоторых странах корн подается с брусничным соусом.

1



2



3



Продолжение на стр. 4

Наличие товаров уточняйте в магазинах

БЫСТРОНОМ

ОТКРЫТИЕ

КОЛБАСНОГО ЦЕХА

На правах рекламы.

БЕЗ консервантов
красителей

МЯСО

натуральные
специи

ХИТ! Колбаса Докторская

ХИТ! Сервелат

ХИТ! Колбаса Краковская

ХИТ! Сосиски молочные

ХИТ! Сардельки обыкновенные

и многое другое...

Наличие товаров уточняйте в магазинах

ул. Первомайская, 57

4 БАТАВИЯ

Кудрявые листья батавии — хрустящие и сочные. Этот салат имеет чуть сладковатый вкус, который гармонирует с мясом и грецкими орехами. Также батавию используют для приготовления салатов, сэндвичей и особенно — для украшения блюд, выкладывая на его декоративные листья мясо, рыбу, овощи и прочее.



5 КРЕСС-САЛАТ

Острый на вкус, он отлично дополнит салатные миксы и хорошо подойдет в качестве самостоятельного гарнира к мясу, особенно к говядине. С кресс-салатом получается аппетитное зеленое масло для бутербродов, он придает пикантный вкус канапе, сырным и творожным закускам, а также холодным супам.



6 РОМЭН

Из ромэна принято готовить знаменитый салат «Цезарь»: его пряные, плотные, сочные листья составляют превосходную «компанию» курице. Ромэн вкусен с пикантной йогуртовой заправкой, его часто используют в гамбургерах, добавляют в суп-пюре или в овощное соте. После тепловой обработки вкус ромэна становится близок к вкусу спаржи.



7 РУККОЛА

Серовато-зеленые листики рукколы имеют приятный аромат и горчично-орехово-перечный вкус. Этот салат идеально сочетается с оливковым маслом, бальзамическим уксусом, мясом, рыбой и сырами. Рукколу добавляют в салаты, пасту, ризотто и соус песто, используют для окрошки, заправки творога и супов. Можно приготовить безупречный гарнир, всего лишь прогрев рукколу пару минут на сковороде вместе с чесноком, оливковым маслом, солью и перцем.

8 ФРИЗЕ

Этот салат с симпатичными кудрявыми желто-зелеными листочками часто используют для украшения блюд. Но щекощуще-острая горчинка фризе достойна большего: она органично дополняет вкус рыбы и креветок, мясных закусок, поджаренного бекона, мягкого сыра и цитрусовых.

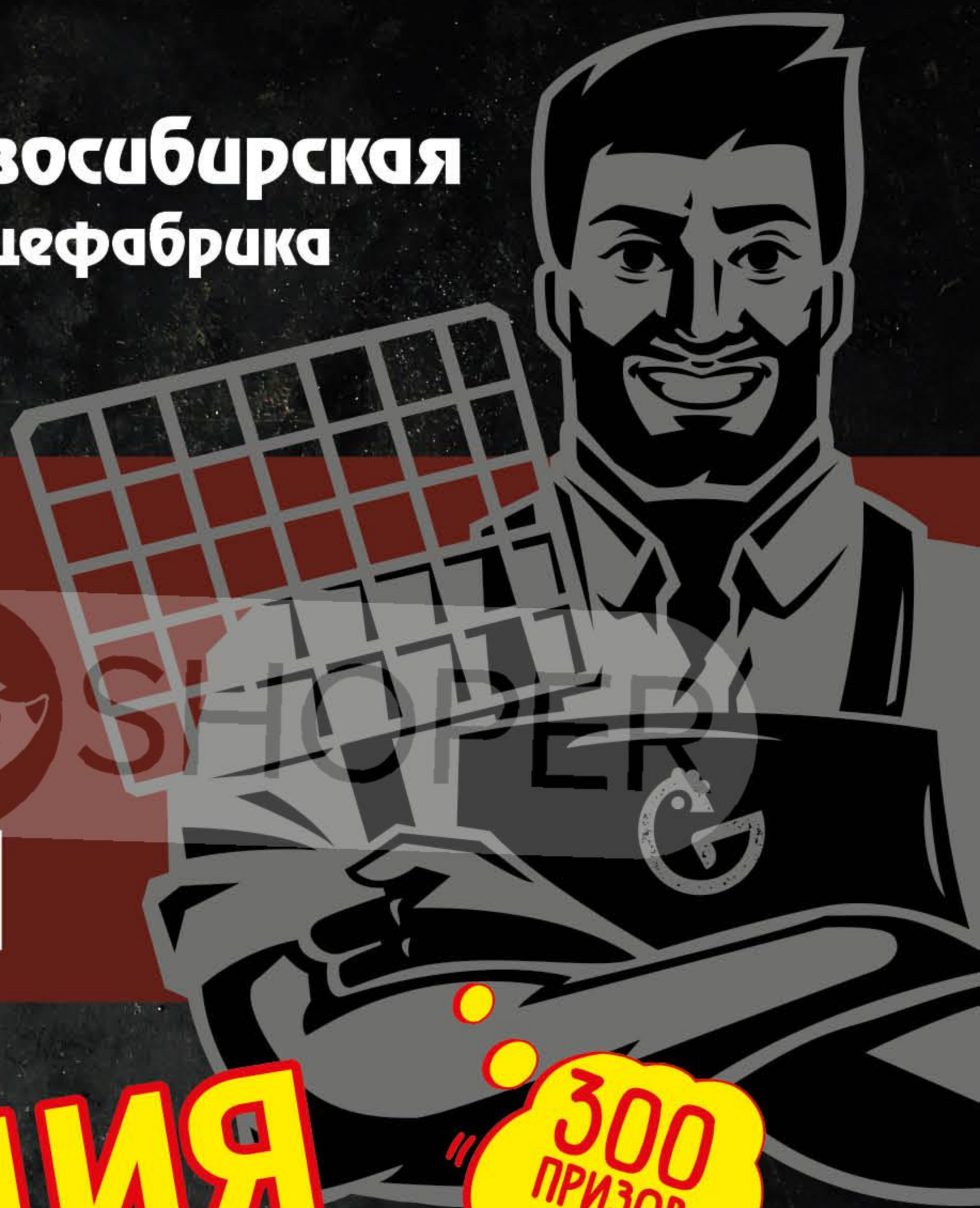


Пробуйте и выбирайте лучшее, ориентируясь на свой вкус! &



Новосибирская
птицефабрика

ГРИЛЬ —
МУЖСКАЯ
ТЕРРИТОРИЯ



АКЦИЯ

300
ПРИЗОВ



КУПИТЕ
ДВА ЛЮБЫХ
ПРОДУКТА

«ГРИЛЬ — МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ».
ПЛЕСКАВИЦА
РЕГИСТРИРУЙТЕ ЧЕК
ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ!



ПОЛНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ НА САЙТЕ
[HTTP://ГРИЛЬ-МУЖСКАЯТЕРРИТОРИЯ.РФ](http://гриль-мужскаятерритория.рф)

Наличие продукции уточняйте в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200;
ул. Никитина, 114; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Первомайская, 57; пл. Маркса, 3
(ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1; г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»)

Холодные супы

Жаркая погода — прекрасный повод перепробовать всевозможные летние супы, благо их легко приготовить дома.



Отуречный гаспачо



Испанский холодный суп гаспачо — идеальное поле для гастрономических экспериментов. Сами испанцы знают десятки способов приготовления гаспачо. Классический красный гаспачо из томатов — родом из Севильи. В Малаге предпочитают гаспачо на говяжьем бульоне с виноградом и миндалем, а в Кордове — со сливками и кукурузной мукой.

Ингредиенты:

- Огурцы — 500 г
- Сельдерей (стебель) — 150 г
- Редис — 50 г
- Шпинат — 15 г
- Сок лимона — 1 ч. л.
- Уксус винный красный — 1 ст. л.
- Перец чили, зелень базилика и мяты — по вкусу



Очистить огурцы от кожуры, нарезать и взбить в блендере с сельдереем, зеленью, чили, шпинатом, уксусом и соком лимона. Получившуюся массу разлить по суповым тарелкам и украсить тонкими слайсами редиса.



Ботвинья



От испанской темы перейдем к русским традициям. Пока сезон в разгаре — самое время приготовить ароматную ботвинью, которая хороша и в горячем, и холодном виде.

Ингредиенты:

- Свекла (с ботвой) — 2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Лук — 1 шт.
- Картофель — 1 шт.
- Помидор (по желанию) — 1 шт.
- Растительное масло — для обжаривания
- Соль, зелень петрушки — по вкусу



Поставить варить свеклу и очищенную целую луковицу. Измельчить свекольную ботву. Морковь нарезать кружочками и слегка обжарить на растительном масле. Картошку очистить и нарезать брусочками. Достать из воды сварившуюся свеклу и лук. Луковица больше не понадобится, ее можно выбросить, а свеклу нужно натереть на крупной терке. В воду, где варилась свекла, добавить соль, положить картофель и проварить 5 минут. Затем добавить свекольную ботву и морковь. Через несколько минут добавить свеклу, нарезанный помидор (по желанию) и зелень. Через пару минут ботвинья готова.



Летний суп «Мацони»



Кисломолочный напиток мацони используется во многих блюдах кавказской кухни. Он хорош для приготовления супов, им заливают горячие мясные и овощные блюда, а если мацони посолить и разбавить водой, то его можно использовать для окрошки.

Ингредиенты:

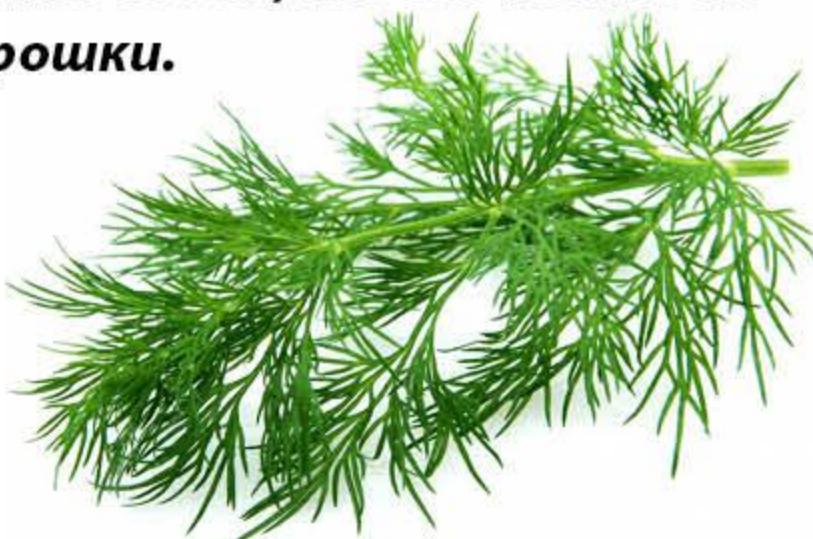
База:

- Мацони — 300 мл
- Минеральная вода — 250 мл
- Огурец — 100 г
- Горчица — ½ ч. л.
- Соль, зеленый лук, укроп, петрушка — по вкусу

Заправка:

- Огурец — 30 г
- Редис — 5 г
- Опята (или другие грибы) маринованные — 20 г
- Сыровяленая говядина — 20 г
- Желток сваренного вкрутую яйца — 1 шт.
- Зеленый лук, укроп — по вкусу

Приготовить базу: измельчить в блендере огурцы и зелень, добавить горчицу, соль и ледяную минеральную воду. Смесь процедить и аккуратно вмешать в нее охлажденный мацони. Перелить в тарелку. Приготовить заправку: нарезать говядину, овощи и зелень, поместить все в тарелку, добавить целые опята и посыпать тертым желтком.



Вишневый суп



Для жаркого летнего дня не придумаешь ничего лучшего, чем охладиться легким супчиком из спелых ягод.

Ингредиенты:

- Вишня (без косточек) — 250 г
- Вода — 900 мл
- Сахар — 50 г
- Сметана — 120 г
- Сахарная пудра — 1 ч. л.
- Мука — 1 ст. л.
- Соль — 1 щепотка



Залить вишню водой, добавить сахар, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 минут. Приготовить заправку для супа: смешать сметану, сахарную пудру и муку до однородного состояния. Несколько ложек готового вишневого сиропа положить в заправку и хорошо перемешать. Еще 2-3 ложки сиропа оставить для украшения блюда. Сметанную заправку влить в вишневый сироп и, постоянно помешивая, довести до кипения. Поварить на очень маленьком огне 5 минут, закрыть и оставить остывать. Позднее поставить суп в холодильник окончательно охладиться. Готовый вишневый суп разлить по тарелкам, украсить свежими ягодами, листиками мяты и полить оставленным сиропом.

Приятного аппетита! &

Освежись!



Арбузно-лимонный слаш

Этот холодный напиток очень красиво выглядит и еще лучше освежает. Его «секретный ингредиент» — базилик, который придает коктейлю легкую травяную нотку.

- Арбуз, нарезанный кубиками — 4 стакана
- Сахар — ½ стакана
- Измельченный базилик — 2 стакана
- Лимонный сок — ½ стакана

Выложите арбуз одним слоем на противне и поместите в морозилку примерно на 2 часа. Растворите сахар в половине стакана воды и нагревайте смесь в сотейнике на среднем огне около 5 минут, периодически помешивая. Выключите огонь, добавьте нарезанный базилик и помешивайте. Осадите сироп до комнатной температуры и удалите листья базилика. Поместите половину кубиков арбуза в блендер, добавьте сироп, лимонный сок и взбивайте, пока масса не станет однородной. Добавьте оставшиеся кубики арбуза и продолжайте смешивать до однородности. Выложите смесь ложкой в невысокие стаканы, украсив каждый листиком базилика.



Наличие товаров уточняйте в магазинах

Летние коктейли прекрасно охлаждают в жаркий полдень на дачной веранде или повысят градус настроения на вечеринке под открытым небом. Июль как нельзя лучше подходит для веселых пикников, неспешного пляжного релакса и долгих романтических прогулок. Мы собрали небольшую коллекцию рецептов холодных летних напитков — алкогольных и безалкогольных, чтобы приятно провести время с друзьями или просто побаловать себя.



Кофейно-карамельный «Rock O Coffe»

Если вам нравится коктейль «Черный русский» на основе водки и кофейного ликера, то и этот рецепт придется вам по душе.

- Кофейный ликер — 40 мл
- Ром — 40 мл
- Очень сладкий ликер (типа «Бейлиз») — 40 мл
- Лед

Невысокий объемный стакан с толстым дном заполните ледяной крошкой, налейте ром, кофейный ликер и в последнюю очередь «Бейлиз». Получится очень необычная смесь — крепкая и нежная одновременно с приятными кремово-сливочными оттенками.



Огуречно-ананасовый кулер с текилой

Коктейли-кулеры (от англ. cool — прохладный) замечательно бодрят жарким днем. Смешайте текилу со свежевыжатыми соками лайма, ананаса и огурца, чуть подсластите и подавайте.

- Ананас, нарезанный кубиками — 1 стакан
- Лайм без кожуры — 2 шт.
- Огурец — 1 шт.
- Текила — 150 мл
- Мед — 1 ч. л.
- Соль — щепотка
- Лед



Выжмите сок из ананасов, лаймов и огурца. В шейкер или кувшин налейте текилу, добавьте сок, лед, мед и соль. Взболтайте или энергично размешайте, чтобы коктейль охладился. Подавайте в высоких цилиндрических бокала, наполненных льдом, добавив коктейльную соломинку и украсив ободок каждого бокала ломтиком огурца.



Земляничный мохито

Сердце этого популярного коктейля — светлый ром, мята и лаймовый сок. Давайте разнообразим классическую версию кубинского мохито сибирской земляникой.

- Земляника — 100 г
- Земляничный сироп — 20 мл
- Сок лайма — 20 мл
- Светлый ром — 50 мл
- «Спрайт» — 100 мл
- Мята — 1 пучок
- Лед

Измельчите ягоды и положите их в высокий стакан, добавьте немного листьев мяты и засыпьте ледяной крошкой. Сверху налейте земляничный сироп, сок лайма и ром. Последний штрих — добавьте «Спрайт» и наслаждайтесь ярким, свежим вкусом.



Ледяная сангрия

Этот летний вариант любимого испанского напитка готовится в блендере с кубиками замороженного красного вина.

- Красное вино — 1 бутылка (750 мл)
- Бренди — ¼ стакана
- Апельсиновый ликер — ¼ стакана
- Сахар — ¼ стакана
- Замороженная ягодная смесь — 2,5 стакана

Накануне приготовления заморозьте вино. Это удобно сделать, разлив вино в лотки для льда и поместив их морозилку минимум на 6 часов. В блендере смешайте замороженные ягоды (клубнику, малину, смородину), кубики винного льда, бренди, ликер и сахар. Взбивайте до тех пор, пока не получите густую однородную массу. Перелейте смесь в кувшин и подавайте.

Охлаждайтесь с удовольствием! &

Овсянка 2.0

Привычная овсяная каша кажется вам скучной? Попробуйте гранолу — здоровый завтрак на основе овсяных хлопьев, меда, орехов и сухофруктов!

Внешне гранола напоминает всем известные мюсли, но она значительно вкуснее из-за особого способа приготовления. Гранолу запекают до хрустящего состояния, сдабривая медом, который карамелизируется, создавая аппетитную сладкую корочку.

Подарок от поклонников ЗОЖ

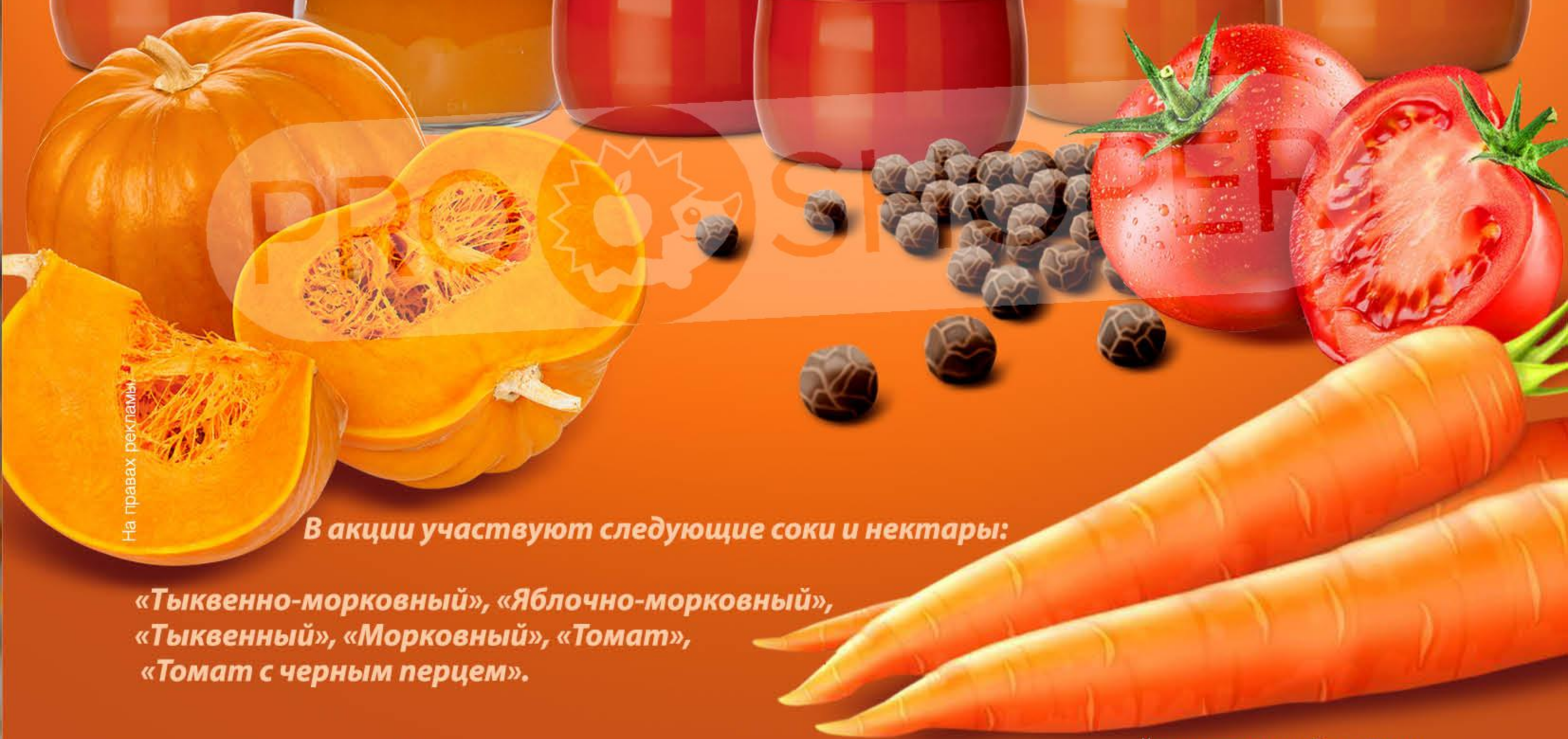
Считается, что гранолу придумал в XIX веке американский священник Сильвестр Грэм, который был убежденным сторонником здорового питания. Ему же принадлежит изобретение полезной «муки Грэма» — неотбеленной и содержащей отруби. «Второе рождение» гранолы пришлось на середину прошлого века. Тогда этот здоровый продукт получил всеобщее признание и такую сокрушительную популярность, что его начало выпускать множество компаний под разными марками. С тех пор гранола прочно вошла в меню завтраков не только в США, но и во всем мире.



КУХМАСТЕР®

-20%

PRO SHOPPER



В акции участвуют следующие соки и нектары:

«Тыквенно-морковный», «Яблочно-морковный»,
«Тыквенный», «Морковный», «Томат»,
«Томат с черным перцем».

Наличие товаров уточняйте в магазинах

Быстро и просто

Хрустящая и ароматная гранола готовится очень просто. Нужно взять овсяные хлопья (иногда вместо них используют воздушный рис), орешки, семечки и сухофрукты, добавить немного меда или сахарного сиропа и капельку масла. Все ингредиенты хорошенько перемешать и запечь в духовке. А далее вы можете экспериментировать, смешивая те продукты, которые вы любите и которые есть под рукой — орехи, цукаты, семечки, шоколадную крошку, специи, сушеные фрукты и ягоды в любых сочетаниях и пропорциях.

Для любого случая

Гранолу лучше есть с молоком, кефиром, творогом, мороженым, йогуртом, соком или сочными свежими фруктами. В сухом виде хрустящие хлопья могут заменить поп-корн или другие снеки. А еще гранолу можно использовать в качестве топинга — украшать ею фруктовые салаты, торты, пирожные и прочие десерты. Кроме того, из гранолы легко приготовить полезные батончики и брать их с собой на работу, прогулку или тренировку.



Пора готовить!



Нам понадобятся:

- Овсяные хлопья — 4 стакана
- Кокосовая стружка — $\frac{3}{4}$ стакана
- Мед — 4 ст. л.
- Масло растительное — 4 ст. л.
- Любые орехи или семечки — $\frac{1}{2}$ стакана
- Сушеные ягоды или фрукты (клюква, вишня, изюм, курага, финики и прочее) — 1 стакан
- Корица — 1 ч. л.
- Соль — 1 щепотка
- Ванильный сахар — по вкусу



В миске смешайте овсяные и кокосовые хлопья, орешки или семечки. Крупные орехи лучше порезать на небольшие кусочки. В ковшике соедините мед, ванильный сахар, соль, масло и корицу. Нагревайте, помешивая, до тех пор, пока смесь не станет однородной, а сахар и соль не растворятся. Медовую смесь вылейте к хлопьям и орехам и хорошо перемешайте. Противень выстелите пергаментом, переложите на него гранолу и разровняйте. Выпекайте 40–50 минут при температуре 160 °С, периодически помешивая.

Это нужно для того, чтобы гранола хорошо и равномерно пропеклась. После того как достанете гранолу из духовки, дайте ей полностью остыть. Сначала она будет довольно мягкой, даже влажной. Не пугайтесь, при остывании она станет золотистой и хрустящей. В готовую гранолу добавьте ягоды и сухофрукты, также нарезанные на удобные кусочки.

В закрытой банке домашняя гранола хранится пару недель, совершенно не теряя свои свойства и вкус.

Приятного аппетита! &

green idea®

Green Idea – вкусные и полезные продукты, которыми хочется поделиться с близкими, друзьями и, конечно, френдами.



Green Idea – это новая марка натуральных продуктов растительного происхождения, для вегетарианцев, веганов, приверженцев правильного питания и каждого, кто стремится увеличить долю растительной пищи в своем рационе!

В основе бренда лежит идея, что путь к изменению стиля жизни на более здоровый может быть легким и приятным. Поэтому бренд Green Idea старается всячески вдохновлять людей даже на самые маленькие шаги к таким изменениям.

В линейке продуктов Green Idea представлены йогурты, приготовленные на основе популярных ингредиентов – сои, миндаля и кокоса, которые к тому же содержат живые йогуртовые культуры.

На правах рекламы.

- **100% растительный продукт на основе сои, кокоса и миндаля**
- **Без лактозы, глютена и ГМО**
- **На натуральных йогуртовых заквасках**
- **Подходит для веганов, вегетарианцев, постящихся**
- **В составе натуральные ингредиенты и соки**
- **Популярные вкусы**

Наличие товаров уточняйте в магазинах



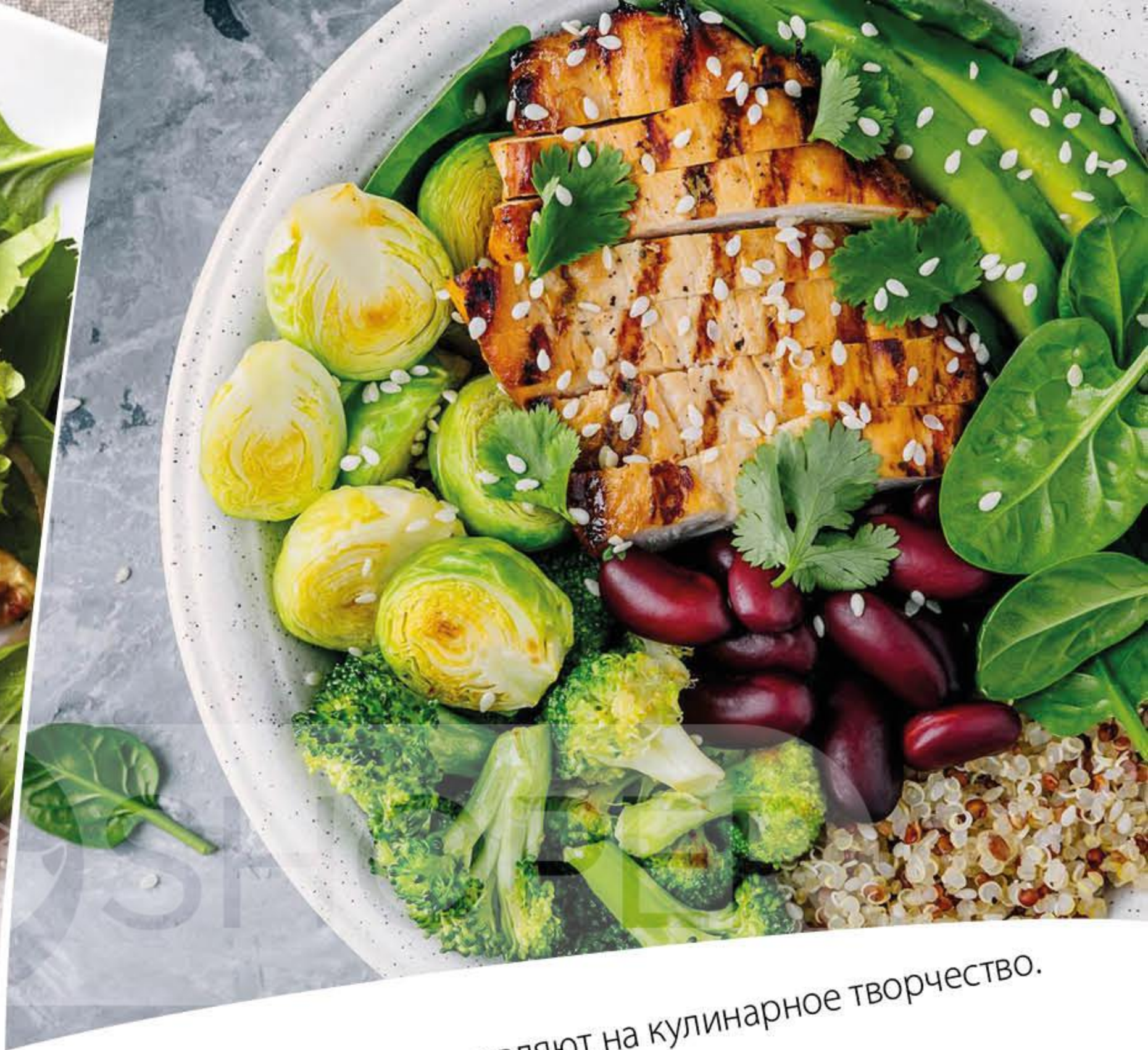
Свежие овощи и фрукты от «Быстронома»

Лето — прекрасное время,
чтобы насладиться сезонными овощами,
фруктами и ягодами.



Наличие продукции уточняйте в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200;
ул. Никитина, 114; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Линейная, 114; ул. Первомайская, 57;
пл. Маркса, 3 (ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1;
г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»), г. Искитим, ул. Ленинградская, 19 а (ТЦ «Апельсин»)

Наличие товаров уточняйте в магазинах



Свежие, спелые дары природы ждут вас на полках **«Быстронома»** и вдохновляют на кулинарное творчество.

Сочный салат из огурцов, сладких перцев, различных сортов капусты и томатов позволит пополнить витаминный баланс. **Сытное и полезное рагу из кабачков, баклажанов, моркови и картошки** порадует всю вашу семью богатым вкусом.

Спелые ароматные персики, нектарины, яблоки, груши, сливы, виноград, дыни и арбузы, а также экзотические фрукты — манго, киви и бананы — станут отличным десертом для детей и взрослых.

Овощи, фрукты, ягоды и зелень от **«Быстронома»** идеально подходят и для летних легких блюд, и для основательных заготовок на зиму.



Наслаждайтесь разнообразными вкусами лета, готовьте с удовольствием и набирайтесь здоровья!

Наличие продукции уточняйте в супермаркетах «Быстроном» по адресам: ул. Островского, 200; ул. Никитина, 114; ул. Пермитина, 24; ул. Степная, 25; ул. Тюменская, 2; ул. Линейная, 114; ул. Первомайская, 57; пл. Маркса, 3 (ТЦ «Версаль»); ул. Немировича-Данченко, 145/2; ул. Инженерная, 5/1; г. Бердск, ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»), г. Искитим, ул. Ленинградская, 19 а (ТЦ «Апельсин»)

Наличие товаров уточняйте в магазинах



БЫСТРОНОМ

СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО

кулинария

Кабачковый торт



Ингредиенты:

- Кабачок — 400 г
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Мука пшеничная (в/с) — 150 г
- Соль пищевая — по вкусу
- Майонез — 300 г
- Чеснок — 2-3 дольки
- Помидоры — 200 г
- Помидоры черри, зелень укропа и петрушки — для украшения
- Масло подсолнечное — для жарки

Приготовление

Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. В натертый кабачок добавить взбитое яйцо, часть майонеза (100 г), муку, соль и все хорошо перемешать. Испечь «коржи»: на сковородке разогреть масло, выложить смесь тонким (около 0,5 см) слоем и обжарить кабачковый блин с двух сторон до золотистого цвета на небольшом огне.

Оставшийся майонез смешать с измельченным чесноком. Готовые блинчики смазать смесью майонеза и чеснока, на каждый слой положить несколько долек очень тонко нарезанного помидора. Верхний блинчик смазать майонезом с чесноком. Зелень укропа измельчить и украсить им бока торта, верх декорировать листиками петрушки и помидорами черри.

Приятного аппетита! &

! Готовое блюдо вы можете купить в магазине «Быстроном» по цене **36.80** руб. за 100 г либо приготовить самостоятельно. Все ингредиенты вы найдете на полках наших магазинов.



БЫСТРОНОМ

СОБСТВЕННОЕ
ПРОИЗВОДСТВО
кулинария

Перец фаршированный тушеный

Ингредиенты:

- Фарш «Домашний» — 0,5 кг
- Сладкий перец — 8 шт.
- Рис — 0,5 стакана
- Лук — 1-2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Томатная паста — 2-3 ст. л.
- Куриный бульон (сухой) — 1 кубик
- Масло подсолнечное — для пассеровки
- Соль пищевая — по вкусу

Готовое блюдо вы можете купить в магазинах «Быстроном» по адресам: г.Новосибирск, ул.Воинская, 63; ул.Островского, 200; ул.Пермитина, 24; ул.Степная, 25; ул.Тюменская, 2; ул. Карла-Маркса, 3; ул.Немировича-Данченко, 145/2; ул.Инженерная, 5/1; ул.Первомайская, 57; г.Бердск, ул.Ленина, 6/1.

Приготовление

Перец аккуратно очистить от семян и внутренних перегородок, нафаршировать и выложить в смазанную маслом глубокую форму. Поставить в разогретую духовку и запекать при температуре 180 °С в течение получаса до образования румяной корочки.

Тем временем приготовить подлив для тушения. Томатную пасту спассеровать на подсолнечном масле. Лук нарезать кубиками, морковь — соломкой, обжарить овощи на подсолнечном масле до полуготовности, добавить воду, соль, куриный бульон, подготовленную томатную пасту и хорошо прогреть.

Запеченный перец залить подливом и тушить при температуре 160 °С до готовности (20–25 минут).

Приятного аппетита! &

Готовое блюдо вы можете купить в любом магазине «Быстроном» по цене **45.90** руб. за 100 г либо приготовить самостоятельно. Все ингредиенты вы найдете на полках наших магазинов.

лучшие цены «Быстронома»

Сельдь КАМШАТ
в масле с лимоном

Икра минтая ПУТИНА
соленая пробойная

Салат из морской капусты БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ
витаминный



180 г
49.90



130 г
49.90



250 г
39.90

Салат из морской капусты БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ
с кальмарами

Салат из морской капусты МЕРИДИАН
Витаминный сочный

Крабовые палочки ВИЧИ сочные
свежемороженные
Срок действия предложения
с 23.06 по 6.07.2020 г.



250 г
49.90



450 г
69.90



200 г
59.90

Крабовые палочки РУССКОЕ МОРЕ салатные охлажденные

Колбаса СМП Московская
варено-копченая

Колбаса ТОРГОВАЯ ПЛОЩАДЬ ДОКТОРСКАЯ
фирменная



200 г
59.90



340 г
89.90



400 г
89.90

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах



Заморожено



Лучшие цены «Быстронома»

Колбаса КМК Докторская



500 г
99.90

Сервелат СМП
варено-копченый



340 г
119.90

Сосиски ДЫМОВ
Английские с беконом



340 г
129.90

Сосиски СПК Баварские
с сыром



1 кг
269.90

Бекон ДЫМОВ Канадский, Испанский
нарезка сырокопченый



150 г
129.90

Ветчина СПК Балтийская амитан



470 г
139.90

Сыр КИПРИНО бзмж 50% 200г,
Российский бзмж 50% 250г
Голландский бзмж 45% 250г



129.90

Сыр ТОМСКОЕ МОЛОКО
Кавказский бзмж 45%



300 г
149.90

Сыр ТОМСКОЕ МОЛОКО
Сулугуни бзмж 45%



300 г
169.90

Сыр АРЛА НАТУРА легкий 30%, **Сливочный** 45%



200 г
149.90



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. [Подробная информация на сайте: быстроном.рф](http://bystronom.rf)

Лучшие цены «Быстронома»

Молоко ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ пастеризованное бзмж 3.2%

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



900 г
44.90

Молоко ПРОСТОКВАШИНО пастеризованное 2.5%

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



930 мл
49.90

Сметана ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ бзмж 10%

Срок действия предложения с 7.07 по 20.07.2020 г.



320 г
34.90

Сметана ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ бзмж 20%

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



320 г
49.90

Творог ТОМСКОЕ МОЛОКО бзмж 5%



180 г
44.90

Творог ЛЕБЕДЕВСКАЯ АФ обезжиренный бзмж 0%



400 г
79.90

Напиток овсяный НЕМОЛОКО для детского питания



250 мл
39.90

Напиток овсяный ДЖЕЙ-7 яблоко, персик-манго-яблоко, банан-вишня-яблоко-виноград



300 г
44.90

Напиток на сыворотке АКТУАЛЬ вишня-черешня, с витаминами и минералами, персик-маракуйя, черничный десерт, неоновый мохито, апельсин-манго

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



930 г
64.90

Йогуртный продукт ФРУТТИС Суперэкстра в ассортименте бзмж 8%



115 г
19.90

Йогурт ЧУДО клубника-киви, вишня-малина, гавайский микс бзмж 2.6%

Срок действия предложения с 7.07 по 20.07.2020 г.



110 г
24.90

Йогурт ДАНИССИМО Фантазия в ассортименте бзмж 6.9%

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



105 г
34.90

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Лучшие цены «Быстронома»

Пельмени РОСТОРГУЕВСКИЙ Царские жаровни

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Вареники САЛЬНИКОВ Могучий русский с картофелем и шкварками

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Тесто РОДНОЙ ДОМ слоеное дрожжевое

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Наггетсы МИРАТОРГ куриные с сыром

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Мороженое СЛАВИЦА Пломбир на сливках бзмж

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Масло сливочно-растительное ЯСНО УТРО 72.5%

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Масло сливочное ФЕРМЕРСКОЕ ХОЗЯЙСТВО Крестьянское бзмж 72.5%

Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Лучшие цены «Быстронома»

Овсяные хлопья НАЦИОНАЛЬ



Макаронные изделия БАРИЛЛА Баветте, Пипе ризате



Масло подсолнечное ЕЛЕЯ рафинированное



Говядина тушеная ОВА Богатырская ТУ



Рис НАЦИОНАЛЬ Краснодарский круглозерный



Липша ДОШИРАК грибы, говядина, морепродукты с перцем, курица острая



Масло подсолнечное ИДЕАЛ рафинированное



Говядина тушеная ОРСК ГОСТ высший сорт



Макаронные изделия МАКФА ракушки, улитки



Кетчуп ХАЙНЦ с чесноком и пряностями, для гриля и шашлыка, острый, итальянский



Молочный продукт ТЯЖИН бзмж 8.5%



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Лучшие цены «Быстронома»

Шоколад РОССИЯ кофе с молоком, карамель-арахис, с хрустящим печеньем молочный



Шоколад РИТТЕР СПОРТ горький с марципаном, молочный клубника в йогурте, альпийское молоко, молочный



Конфеты НШФ Центр Державы, Мой костер



Зефир ЭСТЬЕ ванильный



Печенье КФ СИБИРЬ Дуэт, Негритята, Венеция



Хлебцы ЩЕДРЫЕ тонкие многозерновые, ржаные, бородинские



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Лучшие цены «Быстронома»

Кофе МАКСИМ
растворимый



Кофе ЖОКЕЙ Каффе Италиано, по-восточному молотый



Кофе ЯКОБС Монарх
сублимированный
растворимый



Кофе НЕСКАФЕ Голд
растворимый



Кофе ЛАВАЦЦА эспрессо
зерно, молотый



Кофе БУШИДО Спешелти
зерно, молотый



Кофе ЭГОИСТ Вельвет



Чай МАЙСКИЙ Корона Российской Империи
крупнолистовой



Чай ГРИНФИЛД Жасмин Дрим, Голден Цейлон, Спринг Мелоди черный



Чай НУРИ Высокогорный
без ярлыка



Чай ТЕСС лайм зеленый,
Плежэ черный



Чай РИЧАРД Роял Эрл Грэй, Роял Цейлон, Роял Инглиш Брекфаст черный



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Лучшие цены «Быстронома»

Вода питьевая ДИО Классик артезианская

1 категории негазированная



5,5 л
39.90

Минеральная вода СТЭЛМАС Mg + лечебная



0,5 л
39.90

Вода АКВАРИУС

лайм, лимон



0,4 л
30.90

Квас АНДРЕИЧ Классический живого брожения фильтрованный, для окрошки пастеризованный



1,5 л
39.90

Квас РУССКИЙ ДАР фильтрованный пастеризованный



1,5 л
46.90

Чай ФЬЮЗ зеленый клубника-малина, манго-ромашка, лесные ягоды-гибискус, черный лимон-лимонграсс



1,5 л
79.90

Газированный напиток КОКА-КОЛА, СПРАЙТ, ФАНТА Оранжевый



0,5 л
39.90

Газированный напиток МИРИНДА Оранжевый, СЕВЕН АП, ПЕПСИ Макс



1 л
49.90

Напиток ДОШИРАК Фрут 4У виноград, апельсин, клубника



0,238 л
29.90

Напиток МОЯ СЕМЬЯ в ассортименте



0,95 л
44.90

Напиток сокосодержащий ДОБРЫЙ лимон-мята, клубника- базилик



0,9 л
49.90

Нектар Я мультифруктовый, томат, персик, яблочный



0,97 л
89.90

Заморожено

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. [Подробная информация на сайте: bystronom.ru](http://bystronom.ru)

Лучшие цены «Быстронома»

Пиво ХАРВЕСТЕР
пшеничное светлое



0,5 л
39.90

Пиво БОЧКАРИ Пилс, Лагер, Голд Берг Лагер
светлое



0,5 л
48.90

Пиво БАД Лайт светлое



0,47 л
49.90

Пиво КОНРАД светлое



0,5 л
75.90

Пиво ПАУЛАЙНЕР
Хефе-Вайсбир светлое



0,5 л
119.90

Пиво ЛИБЕНВАЙС Хефе Вайсбир светлое



0,5 л
129.90

Пиво БУДВАЙЗЕР
светлое



0,5 л
169.90

Энергетический напиток БЛЭК МОНСТР ультра, доктор, энеджерджи



0,449 л
59.90

Энергетический напиток АДРЕНАЛИН РАШ



0,25 л
59.90

Гренки ХРУСТИМ
копченый лосось, острый сыр, ребрышки на гриле



105 г
39.90

Чипсы ЛЕЙС
в ассортименте



90 г
49.90

Чипсы НАЧОС кукурузные
оригинальные, с луком и морской солью



150 г
69.90

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах



Заморожено



Лучшие цены «Быстронома»

Водка ХАСКИ Арктик Айс



Вино ДОН СИМОН Бланко Секо белое,
Тинто Секо красное
сухое



Игристое вино ЗБ Вайн Москато белое полусладкое,
Вайн Спуманте белое брют,
Вайн Фриззанте розовое полусухое



Игристое вино АКУЭЗИ Москато д'Асти
Казарито белое сладкое



Вино ФАУСТИНО VII Виура Риоха белое,
Темпранильо Риоха красное, розовое сухое



Вино МАТСУ Эль Пикаро Торо красное сухое



Коньяк ДРЕВНЕ АРМЯНСКИЙ 5 лет



Коньяк ДРЕВНЕ АРМЯНСКИЙ 7 лет



Коньяк НОЙ 3 звезды 40%



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет покупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. [Подробная информация на сайте: bystronom.rf](http://bystronom.rf)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Для малышей

Смесь НУТРИЛАК ПРЕМИУМ 1, 2, 3 бЗМЖ



Срок действия предложения с 23.06 по 6.07.2020 г.

Детское молочко НУТРИЦИЯ МАЛЮТКА 3, 4 бЗМЖ



Детское молочко НЕСТЛЕ НАН 3, 4 бЗМЖ



Смесь КАБРИТА Голд 1, 2, 3 на основе козьего молока бЗМЖ



Каша ФРУТОНЯНЯ в ассортименте бЗМЖ



Кашка ХАЙНЦ МОЛОЧНАЯ в ассортименте бЗМЖ



Каша АГУША жидкая молочная в ассортименте бЗМЖ



Срок действия предложения с 7.07 по 20.07.2020 г.

Пюре ХАЙНЦ фруктовый салатик, нежная грушка, наливное яблочко, яблоко-чернослив-3 злака, фруктовый салатик и злаки



Пюре ФРУТОНЯНЯ в ассортименте
Срок действия предложения с 7.07 по 20.07.2020 г.



Пюре БАБУШКИНО ЛУКОШКО брокколи, цветная капуста



Пюре ГЕРБЕР яблоко-персик, яблоко-черника, яблоко-груша, цветная капуста



Сок САДЫ ПРИДОНЬЯ в ассортименте



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено

Для малышей

Сок ТЕМА
в ассортименте

Срок действия предложения
с 23.06 по 6.07.2020 г.



Вода АГУША детская питьевая
с соком яблоко виноград, яблоко
вишня, яблоко, садовые ягоды

Срок действия предложения
с 7.07 по 20.07.2020 г.



Вода ЮГУС артезианская
детская питьевая



Завтрак НЕСКВИК
Шоколадные шарики,
ДУО шоколадные шарики



Подгузники БЕЛЛА ХЭППИ
9-20 кг 12 шт., 12-25 кг 10 шт.,
8-18 кг 12 шт., 5-9 кг 13 шт.



Подгузники-трусики МЕПСИ 6-11 кг 58 шт., 9-16 кг
44 шт., 12-22 кг 38 шт.

Срок действия предложения
с 7.07 по 20.07.2020 г.



Подгузники ПАМПЕРС
13-18 кг 52 шт., 11-16 кг 60 шт.,
6-10 кг 82 шт., 9-14 кг 70 шт.



Подгузники-трусики ХАГГИС 7-11 кг 58 шт., 9-14 кг
52 шт., 16-22 кг 44 шт., 13-17 кг
48 шт.



**Влажные детские
салфетки СУПЕРФРЕШ**
с клапаном



Пенка-мусс МОЯ ПРЕЛЕСТЬ
Воздушная зефирка, Приключения
пиратов



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

**Шампунь детский
ДЖОНСОНС**



**Зубная паста детская
НОВЫЙ ЖЕМЧУГ**



Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Шампунь, Бальзам ЭЛЬСЕВ
Длина мечты

Срок действия предложения
с 23.06 по 6.07.2020 г.



400 мл
189.90

Гель для бритья НИВЕЯ
для чувствительной кожи,
Чистая кожа



200 мл
249.90

зубная паста СПЛАТ
Отбеливающая,
Биокальций



100 мл
97.90

зубная паста СЕНСОДИН
фтор, комплексная защита



75 мл
133.90

Туалетная бумага
ФАМИЛИЯ Трио белая
3 слоя 4 рулона



59.90

Гель для мытья посуды
МАЙН ЛИБЕ сочный апельсин,
манго и освежающий лайм
концентрат



500 мл
69.90

Средство моющее
для посуды ПРИЛ маракуйя
и гибискус, гранат и инжир



900 мл
77.90

Чистящее средство
СИЛИТ Бэнг антижир
курок, Бэнг Антиналет
и блеск курок



750 мл
154.90

Спрей для стекол
САНИТА Антипыль
и спирт курок



500 мл
87.90

Кондиционер-концентрат
ВЕРНЕЛЬ Суприм Романс,
Гламур



600 мл
109.90

Средство для стирки
ЛАСКА Эффект
восстановления
для цветного, черного



2000 мл
249.90

Средства для стирки
ПЕРСИЛ Колор 3000 г,
Премиум 1170 мл



249.90

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах



Заморожено



Лучшие цены «Быстронома»

Салфетки СЕЛЕСТА

универсальные супервпитывающие бамбуковые



3 шт.
65.-

Салфетка ВОРТЕКС

вискозная



3 шт.
65.-

Салфетка ВИЛЕДА

губчатая



2 шт.
79.-

Губка для посуды ПАКЛАН

Практи универсальная



5 шт.
59.-

Губка кухонная

ВОРТЕКС крупнопористая



5 шт.
89.-

Тряпка СЕЛЕСТА

Супер рулон



100 шт.
209.-

Пакетики для льда ГРИФОН



216 шт.
29.-

Пакеты для замораживания ГРИФОН 30*40 см 6 л



20 шт.
33.-

Мешочки для завтрака ПАКЛАН с клипсами 18*28 см



80 шт.
49.-

Пакеты для мусора ФРЕКЕН

БОК прочные с затяжками 60 л 10 шт.



69.-

Пакеты для мусора ВОРТЕКС

с затяжкой фиолетовые 35 л 15 шт.



89.-



Заморожено



Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Предложение действительно с 23 июня (с 13:00) по 20 июля 2020 г. Цены указаны с учетом скидки по карте «Билет докупателя». Указанные цены могут быть изменены. Изображение товара в журнале может отличаться от представленного в зале. Наличие товаров уточняйте в магазинах. Количество товара ограничено. **Подробная информация на сайте: быстроном.рф**

Скатерть ФОПОС
с рисунком 110*140 см



19.-

Стакан ФОПОС бумажный
с рисунком 250 мл 10 шт.



45.-

Тарелки ФОПОС бумажные
с рисунком Д 23 см 10 шт.



49.-

Решетка ГРИФОН глубокая
антипригарная 31*24*5.5 см



690.-

Решетка ГРИФОН
Премиум гриль глубокая
36*24*3 см



1229.-

Набор инструментов
ГРИФОН лопатка, щипцы,
вилка на блистере



1199.-

Щепа для копчения дуб



39.-

Уголь МЕГА ГРИЛЬ



139.-

Жидкость для фумигатора
МОСКИТОЛ Нежная защита
без запаха 30 ночей 30 мл



165.-

Аэрозоль ДИХЛОФОС
Терминатор от летающих
и ползающих насекомых



180 мл
53.-

Аэрозоль УБОЙНАЯ СИЛА
Максимум универсальный 5в1



150 мл
109.-

Аэрозоль ДЭТА Аква
от мошек и клещей



100 мл
145.-

Ассортимент продукции, участвующей в акции, уточняйте в магазинах

Заморожено



POD КРУТИ УРОВЕНЬ СТИРКИ!



PRO SHOPPER

НОВИНКА



**ARIEL PODS для
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ**
Наличие товаров уточняйте в магазинах

На правах рекламы.



Плотно
закрывайте
крышку
и храните
в недоступном
для детей
месте

АЛЕКСАНДР ГУДКОВ

Домашний квас

Квас отлично утоляет жажду в летний зной, придает бодрости и улучшает пищеварение.

Квас — напиток с богатой историей: исследователи утверждают, что ему более тысячи лет. На Руси квас не только ежедневно с удовольствием пили, но и наделяли его свойствами оберега: им лечились, окропляли места проведения обрядов и даже тушили пожары, вызванные ударом молнии.

Квас замечательно утоляет жажду, тонизирует, насыщает, восстанавливает физические силы, а также помогает переваривать жирную и богатую белком еду. Из-за высокого содержания кальция квас полезен для зубов, волос и ногтей. А благодаря присутствию дрожжей его рекомендуют пить при кожных высыпаниях, заболеваниях дыхательных органов и атеросклерозе сосудов. Квас благоприятно действует на кислотность желудка и помогает при гастритах, а также быстро восстанавливает микрофлору кишечника.

Известно множество оригинальных рецептов этого популярного напитка с разными вкусами — сладкими, кислыми, острыми, пикантными. В России квас делают не только на основе хлеба — его также настаивают на овсянке, лимоне, груше, рябине, мяте, листьях смородины, корне имбиря и множестве других ингредиентов. Есть и «географические» особенности приготовления кваса: в Карелии в напиток с незапамятных времен добавляли лесные ягоды, в Воронеже — хрен или семена укропа, на Кубани — яблоки, а в Астрахани готовый квас принято разбавлять арбузным соком.

-25%



Наличие товаров уточняйте в магазинах



Апельсиновый квас



Ингредиенты:

- Вода — 3 л
- Апельсины — 2 шт.
- Сахар — 350 г
- Сухие дрожжи — 1 пакетик
- Лимонная кислота — ½ ч. л.



Апельсины вымыть, ошпарить кипятком, нарезать на кружочки, а затем на четвертинки. Выложить цитрусовые в стерилизованную трехлитровую банку, всыпать сахар, лимонную кислоту и дрожжи. Залить смесь теплой кипяченой водой, прикрыть и оставить на сутки в теплом темном месте. Затем процедить, перелить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодильник. Подавать с листиками свежей мяты.



Квас с хреном



Ингредиенты:

- Кипяток — 4 л
- Ржаные сухари — 800 г
- Дрожжи — 20 г
- Мед — 100 г
- Тертый хрен — 100 г
- Изюм — 50 г



Сухари залить кипятком и оставить на 3-4 часа. Затем процедить, добавить дрожжи и оставить бродить в теплом темном месте 5-6 часов. По истечении этого времени добавить в емкость протертый хрен и мед. Все перемешать, процедить и разлить по бутылкам (в каждую добавить по несколько изюминок) и оставить настояться. Через несколько часов ядреный квас с хреном будет готов!



Свекольный квас



Ингредиенты:

- Вода — 5 л
- Свекла — 1 кг
- Ржаные сухари — 50 г
- Сухие дрожжи — 1 пакетик
- Сахар — по вкусу

Потереть свеклу, залить небольшим количеством воды и тушить в большой кастрюле на слабом огне 20-25 минут, пока свекла не станет мягкой. Влить оставшуюся воду и довести до кипения. Остудить отвар до 30 °С и процедить. Добавить ржаные сухари, дрожжи и сахар. Оставить квас в теплом темном месте для брожения на два дня.



Окрошечный квас



Ингредиенты:

- Вода — 8 л
- Дрожжи — 60 г
- Ржаной хлеб — 500 г
- Сахар — 1 стакан
- Изюм — 25 г



Хлеб нарезать, подсушить в духовке до коричневого цвета (не перестарайтесь, а то напиток будет горчить) и положить в приготовленную посуду. В теплой кипяченой воде развести дрожжи. Соединить воду, сухари, дрожжи и сахар. Накрыть марлей и поставить на двое суток настаиваться в теплом, темном месте. Затем квас надо процедить, добавить изюм и оставить еще на сутки. После этого квас следует процедить еще раз — и напиток готов к употреблению.

Приятной дегустации! &

Наличие товаров уточняйте в магазинах

Взгляни на мир с аппетитом! С HANAMI



На правах рекламы.

Природа создает – мы бережно сохраняем!



Наличие товаров уточняйте в магазинах

Летние витамины

Летний сезон — лучшее время для того, чтобы начать вводить в меню ребенка овощи, фрукты и ягоды.

Помните, что использовать для приготовления детских блюд можно лишь те плоды, что были выращены в естественных условиях, без применения химических удобрений. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности малыша, поэтому все вопросы, касающиеся знакомства ребенка с «взрослой» пищей, лучше согласовывать с педиатром.

Овощи: По цветам рассчитайсь!

В зависимости от времени и особенностей введения в детское меню все овощи делятся на три группы и даются по порядку. Первую составляют бело-зеленые овощи — картофель, кабачок, цветная капуста, брокколи и зелень. Они подходят для первого прикорма с шести месяцев. Вторую — желтые, оранжевые и красные овощи: морковь, тыква. Свеклу детям дают позднее (с восьми месяцев) и готовят отдельно от других овощей. Овощи третьей группы, такие как томат, огурец, баклажан, белокочанная капуста, редис, салат, шпинат желательно вводить после того, как ребенку исполнится год.

Как готовить?

Вымойте и очистите овощи. Вымочите их в воде в течение получаса, а затем сварите и горячими протрите через сито или измельчите блендером. Полученное пюре разведите овощным отваром до густоты кефира. Не солите и не добавляйте сахар.

Как вводить?

Овощи следует давать в обеденное время. Каждый новый овощ добавляйте к предыдущим с интервалом в 4-5 дней. На второй неделе введения овощного прикорма в пюре можно добавить капельку растительного масла.

Фрукты: Все начинается с яблока

Первый фрукт, с которого следует начать введение фруктов в рацион ребенка — зеленое яблоко (например, сорта симиренко или антоновка). Для прикорма подходят также светло-желтые сорта (белый налив, голд). А вот красные сорта яблок можно будет попробовать позже, если не будет аллергических реакций.

На первом году жизни крохе можно давать запеченные груши и айву. А вот абрикосы, персики и нектарины лучше вводить позже, добавляя в яблочное пюре. Дыни, арбузы и виноград не подходят ребенку до трех лет: из-за них часто бывают аллергии и расстройство желудка.

Как готовить?

Вымойте яблоко и запекайте его в духовке или микроволновке. Также можно приготовить яблоко в пароварке или потушить с небольшим количеством воды. Готовое яблоко остудите и измельчите. Если пюре получилось кисловатым, подсластите его фруктозой (производимой специально для детей)

Как вводить?

Фруктовое пюре предлагают между кормлениями, как витаминную добавку. Дайте чайную ложку пюре между кормлениями, не позднее 16:00, и наблюдайте за ребенком. Если не появятся признаки аллергии или расстройства пищеварения, то на следующий день можно дать уже две ложки. Постепенно увеличивайте количество пюре, доводя до суточной возрастной нормы.

Ягоды: Монокомпот

Аналогично фруктам можно вводить в прикорм и сезонные ягоды: клубнику, вишню, малину, чернику, смородину.

Как готовить?

Начинать лучше с легких компотов из одного вида ягод без сахара. Цвет готового напитка должен быть ненасыщенно-розовым.

Как вводить?

Первый раз дайте малышу 20–30 мл питья. Если нет аллергической реакции в течение 3–4 дней, то на пятый день можно дать ребенку эту же ягоду, ошпаренную кипятком (клубника, черника, вишня), или выдавить из нее сок (малина, смородина).

Пусть ваш малыш растет веселым и здоровым! &



Наличие товаров уточняйте в магазинах

Текстиль на кухне

На кухне очень важны комфорт, эстетика и чистота, ведь это особое место в доме. Здесь собирается вся семья, готовятся вкусные угощения и даже принимаются гости.

Кухонный текстиль и столовое белье — скатерти, тканевые салфетки и дорожки на стол, а также полотенца — обязательный атрибут как обычного семейного ужина, так и торжественного застолья. Поэтому, выбирая текстиль для кухни, ориентируйтесь на качество материала. Он должен сохранять прекрасный внешний вид в течение длительного времени и хорошо очищаться от пятен.

Лен — для скатертей и салфеток

Выбирая скатерти и салфетки, отдавайте предпочтение натуральным тканям, лучше всего льну. **Лен приятен на ощупь, хорошо впитывает влагу, не собирает статическое электричество, не вызывает аллергических реакций, обладает антибактериальным эффектом.**

Лен замечательно переносит любые виды чистки и выдерживает до 300 стирок. Более того: **с каждой стиркой льняная ткань становится лишь прочнее и мягче.** Скатерть из льна при правильном уходе **может прослужить несколько десятилетий.**

Специалисты рекомендуют стирать льняную скатерть или салфетки вручную. Однако допускается и стирка в стиральной машине — в деликатном режиме при температуре до 60 °С.

Хлопок — для полотенец

Идеальная ткань для кухонных полотенец — бюджетный и практичный хлопок. Для вытирания посуды подойдет вафельное полотно. А вот яркие нарядные махровые полотенца для кухни категорически не подходят. Они непрактичны, оставляют на поверхностях ворс и плохо простирываются.

Полотенца на кухне нужно менять максимально часто — не реже, чем раз в 2-3 дня. Это поможет избежать застарелых, трудновыводимых пятен. Стирать белые полотенца следует при 60–90 °С, а цветные — не выше 40 °С.

Для белых кухонных полотенец из хлопка подходит подавляющее большинство бытовых отбеливателей. Кроме того, можно применить старый добрый метод кипячения. Гладить полотенца нужно с двух сторон — это отличный способ дезинфекции, да и к тщательно заглаженным волокнам не так прилипает грязь.



Пусть ваша кухня поражает гостей чистотой и стилем! &

КОМПЛЕКСНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА
biomed

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ
ТРИО

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ



На правах рекламы.



ИОНЫ ЦИНКА
ИНГРИБИРОВАНИЕ
РОСТА БАКТЕРИЙ



**ЭКСТРАКТЫ БЕРЕЗЫ
И ПОДОРОЖНИКА**
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ
СВОЙСТВА



ЭФИРНЫЕ МАСЛА
АНТИБАКТЕРИАЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ИОНЫ СЕРЕБРА
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
РАЗМНОЖЕНИЯ БАКТЕРИЙ

Наличие товаров уточняйте в магазинах

Топ-5 для полдника

Есть в жару совсем не хочется, но и нарушать режим питания будет неправильно. Поэтому приготовьте угощения, которые вызывают аппетит в любую погоду.



Домашний йогурт



Ингредиенты:

- Молоко — 1 литр
- Закваска — 1 пакет
- Топинги и добавки — по вкусу

Вскипятите молоко, остудите его до 40 °С и поместите в термос. Добавьте туда растворенную в 3-4 ложках молока сухую закваску (она продается в аптеках) и оставьте сквашиваться на 7-8 часов. Во время процесса сквашивания не беспокойте йогурт: не перемешивайте, не открывайте и не встряхивайте емкость. По окончании процесса ферментации йогурт нужно охладить, поставив в холодильник часа на четыре. Готовый йогурт можно подсластить медом или джемом, добавить фрукты или ягоды, посыпать сахарной пудрой или тертым шоколадом.



Панкейки на кислом молоке

Ингредиенты:

- Кислое молоко — 1 стакан
- Растительное масло — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Мука пшеничная — 1,5 стакана
- Сахар — 2 ст. л.
- Сода — 0,5 ч. л.
- Соль — 1 щепотка

Соедините яйца с сахаром и взбейте миксером массу до ее осветления. Добавьте кислое молоко и масло. Смешайте пшеничную муку с содой, просейте и введите в тесто. Миксером взбейте все до однородного состояния. Столовой ложкой наливайте тесто на сковороду без масла и жарьте панкейки с двух сторон.





WELLA
PROFESSIONALS

Стойкая крем-краска Wella Color Perfect.

- Улучшает 7 признаков здоровых волос
- Увлажнение на каждом этапе окрашивания
- 100% закрашивание седины.

Лак Wellaflex для волос с технологией FlexActive экстра-сильной фиксации до 24 часов придает вашим волосам 3 признака естественной и упругой укладки:

- Сохраняет естественный вид
- Сохраняет подвижность волос без склеивания
- Легко удаляется при расчесывании для заметного объема даже на 2-ой день.

Мусс Wellaflex обеспечивает вашей прическе длительную упругую фиксацию и объем до 2-х дней. Мусс для волос с технологией FlexActive экстра-сильной фиксации придает вашим волосам 3 признака естественной и упругой укладки:

- Сохраняет естественный вид
- Сохраняет подвижность волос без склеивания
- Помогает защитить волосы от воздействия ультрафиолетовых лучей.

На правах рекламы.



Наличие товаров уточняйте в магазинах
Предложение действительно с 07.07.20-03.08.20

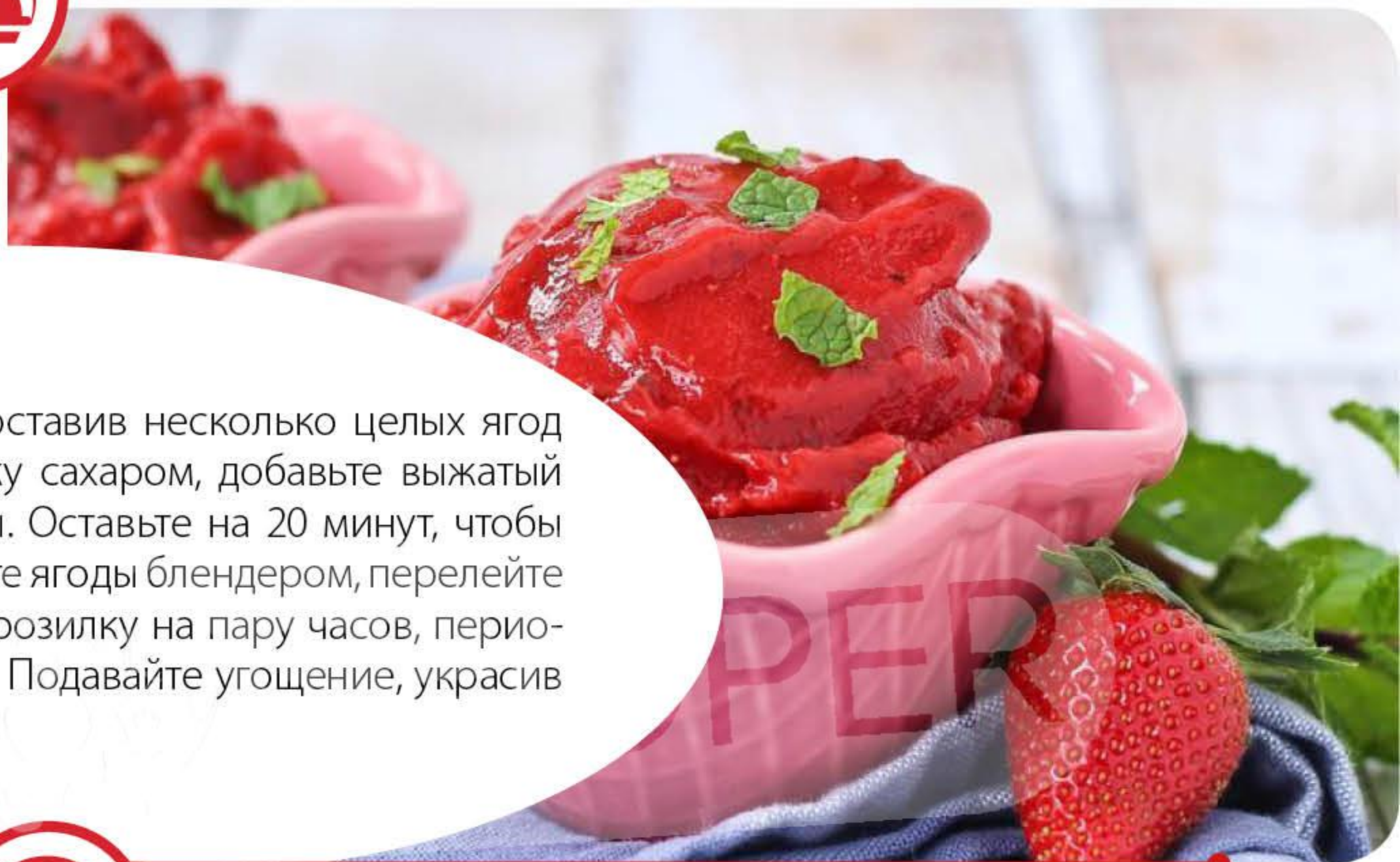
Клубничный сорбет



Ингредиенты:

- Клубника — 300 г
- Лимон — 1 шт.
- Сахар — 75 г

Клубнику промойте и нарежьте, оставив несколько целых ягод для украшения. Засыпьте клубнику сахаром, добавьте выжатый из лимона сок и пару ложек воды. Оставьте на 20 минут, чтобы клубника пустила сок. Затем взбейте ягоды блендером, перелейте массу в емкость и отправьте в морозилку на пару часов, периодически доставая и перемешивая. Подавайте угощение, украсив половинками ягод клубники.



Творожная запеканка в микроволновке



Ингредиенты:

- Творог — 250 г
- Сахар — 3-4 ст. л.
- Манная (или кукурузная) крупа — 2 ст. л.
- Яйца — 2 шт.
- Сливочное масло — 1 ст. л.
- Сода — ½ ч. л.

Разомните творог вилкой, добавьте сахар и крупу. Перемешайте и вбейте яйца, а затем введите сливочное масло и соду. Хорошо замесите творожную массу и выложите в стеклянную посуду для микроволновки. Обязательно используйте крышку, иначе запеканка просто высохнет. Готовится запеканка 8 минут при мощности 800w.



Персики «на снегу»



Ингредиенты:

- Персики — 1 кг
- Яичные желтки — 7 шт.
- Сахар — 200 г
- Сливки — 1 литр

Очистите персики от кожуры и косточек и взбейте их блендером до однородности. Желтки с сахаром взбейте, пока масса не приобретет белый цвет. Нагрейте сливки на медленном огне и введите туда яичную смесь. Непрерывно помешивая, варите до загустения массы. Затем снимите ее с плиты, остудите, влейте персиковое пюре и взбейте еще раз. Поместите будущее мороженое в морозилку на 3-4 часа, при этом каждый час тщательно перемешивая. Подавайте с вафлями, печеньем, фруктами или ягодами.



НОВАЯ
УПАКОВКА



Наличие товаров уточняйте в магазинах

Маски с грядки

Летом, для того чтобы приготовить замечательные домашние косметические средства, достаточно просто протянуть руку и...

...сорвать

В сезонных овощах, фруктах и ягодах содержится **огромное количество витаминов, микроэлементов** и прочих полезных веществ. Но для достижения максимального эффекта в домашней косметологии лучше использовать те растения, которые выросли на вашей даче или, если речь идет о травах, были собраны в экологически чистом месте.

...подготовить

Помните, что натуральная косметика — продукт скоропортящийся. Потому **маски лучше готовить непосредственно перед использованием**. А вот основу для них — отвары или настои — можно заготовить в чуть большем объеме и несколько дней хранить в холодильнике. Для получения настоя залейте любую измельченную траву или плоды кипятком и подержите полчаса под крышкой. Получившейся жидкостью можно также ополаскивать волосы или протирать лицо вместо тоника. Кроме того, ее легко заготовить впрок, заморозив в формочках для льда.

...смешать

Кроме настоев, можно использовать для масок и другие натуральные ингредиенты. Например, **банан или авокадо** станут идеальной питательной основой. **Яйца** благодаря витамину А и ретинолу дадут антивозрастной эффект. Для защиты кожи от неблагоприятного воздействия окружающей среды прекрасно подойдет **оливковое масло**, богатое мононенасыщенными жирными кислотами. А кожу, склонную к сухости, отлично успокоит и увлажнит **сметана**. Молотое зерно (**овес, гречка**) деликатно очистит и обеспечит эпидермис витаминами группы В. А **сахар и мед** с их высокой осмолярностью (способностью вытягивать вредные вещества) — это великолепный детокс для кожи.



Наличие товаров уточняйте в магазинах



Топ-5 полезных ингредиентов

Укроп и петрушка обладают противовоспалительным эффектом и часто используются при лечении акне. Хороши они и когда необходимо ускорить заживление кожи, например, после солнечного ожога.

Розмарин — мощный антивозрастной агент. Отвары и настои из розмарина можно добавлять в любые маски домашнего приготовления.

Садовые ягоды подойдут для очищения кожи, отшелушивания верхнего отмершего слоя эпидермиса за счет содержания в них фруктовых кислот.

Ромашка — средство номер один в лечении кожных недугов. Однако применять ромашку надо точно на месте воспаления, чтобы не пересушить кожу в целом.

Маски на все случаи

Помидор от акне

Томат пропустите через мелкое сито вместе с парой ягод садовой земляники, добавьте 2-3 капли оливкового масла. Нанесите смесь на лицо, оставьте на 15 минут, а затем смойте.

Огурец и баклажан для увлажнения

Смешайте две столовые ложки мелко натертой огуречной мякоти с чайной ложкой сметаны, нанесите на кожу на 20 минут, после чего умойтесь теплой, а затем прохладной водой. А мелко натертый баклажан — даже без добавок — это готовая маска для любой кожи, особенно для сухой и проблемной.

Крапива для свежести

4-5 столовых ложек свежих крапивных листьев залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 30-40 минут. Протирайте этим освежающим настоем лицо несколько раз в течение дня. А вечером смочите им льняную салфетку и сделайте 10-минутный компресс для лица.

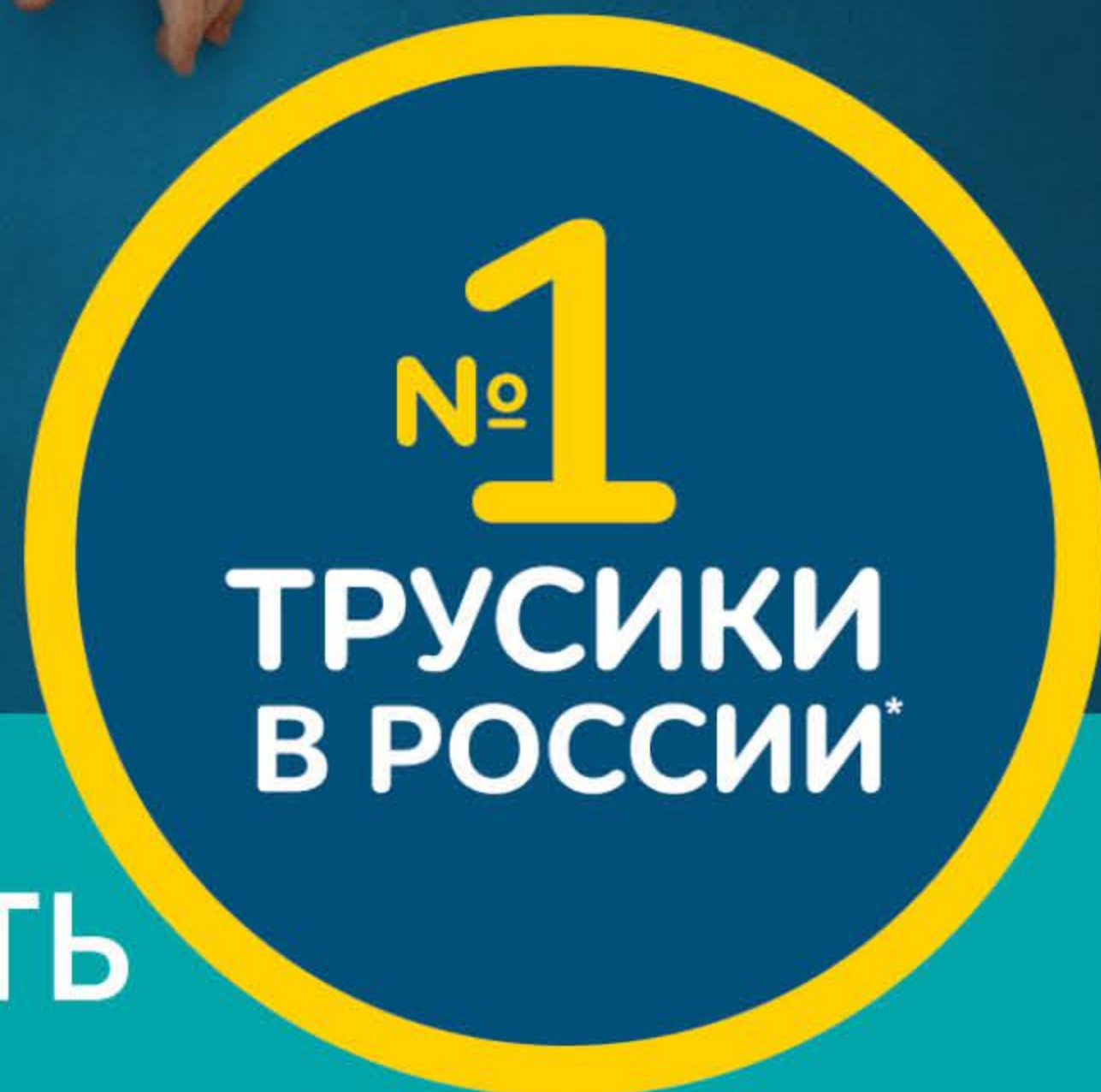
Хрен от пигментации

Смешайте сок корня хрена со сметаной (1 к 1) и оставьте на лице на 5 минут — это прекрасное средство от нежелательных веснушек и пигментных пятен. После маски нанесите любимый питательный крем.

Будьте здоровы и прекрасны! &



Pampers
ТРУСИКИ



Сухость
и защита кожи
до 12 часов

Наличие товаров уточняйте в магазинах

* Частично основано на данных аудита розничной торговли Nielsen в городской России за период март 2018 – февраль 2019 г. рынок подгузников, сегмент трусиков (сегмент определен клиентом); на 02 апреля 2019. (© 2019, Nielsen – ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН»)

НАШИ МАГАЗИНЫ

г. Новосибирск

- ул. Инженерная, 5/1
- ул. Первомайская, 57
- пл. К. Маркса, 3 (ТОЦ «Версаль»)
- ул. Никитина, 114
- ул. Островского, 200
- ул. Пермитина, 24
- ул. Степная, 25

- ул. Тюменская, 2
 - ул. Линейная, 114
 - ул. Н.-Данченко, 145/2
- ### г. Бердск
- ул. Ленина, 6/1 (ТЦ «Астор»)
- ### г. Искитим
- ул. Ленинградская, 19а (ТЦ «Апельсин»)



Едадил



Скидки супермаркета
«Быстроном» в мобильном
приложении Едадил

ДИСКОНТНЫЕ ПРОГРАММЫ



www.быстроном.рф