

# 🍴 Кухня семьи Трофимовых

---

## Философия

- **Семейное кафе дома** — как в современных кафе/ресторанах, но из простых продуктов
- Готовка как творчество: интуитивно, на усмотрение, блюда-конструкторы
- Красивая сервировка и фотография блюд
- Меню обновляется по сезонам
- Кумир: Джейми Оливер
- Опыт: проект «Ужин Дома» (пакеты с продуктами и рецептами)

## Ритм готовки

- Готовит **через день** (не каждый)
- **Пятница** — что-то особенное, праздничное, с запасом на субботу-воскресенье
- Плавный вход в выходные = вкусное, радостное, насыщающее меню на Пт-Сб-Вс

## 🏆 Любимые блюда семьи

### Крупы и каши

- Гречка с лососевыми котлетами (полуфабрикаты)
- Рис
- Манная каша с ягодами
- Овсяная каша с киви, бананом
- Кус-кус со сливочным маслом и свежими овощами

### Макароны (дети обожают!)

- Макароны по-флотски
- Макароны в разных вариациях

## **Яйца и творог**

- Яичница
- Сырники
- Творожная запеканка

## **Мясо и рыба**

- Красная рыба, запечённая в духовке
- Жареная картошка (с чем угодно)
- Картофельное пюре

## **Быстрая еда и перекусы**

- Пицца на простом бездрожжевом тесте с маслом
- Панини и сэндвичи
- Рулеты/роллы из лаваша
- Салаты — любой микс

## **Выпечка**

- Шарлотка

## **Сезонное**

- Окрошка (лето)

## **Напитки**

- Какао
- Китайский чай (Артур — эксперт!)
- Чёрный чай + травы, имбирь
- Глинтвейн
- Кофе с молоком (Юля, дрип-пакеты)

## **Простые любимые**

- Творог со сметаной и джемом
-

## Хотим расширить

Направление	Что хочется
Макароны	Итальянские вариации: паста карбонара, аматричана, песто, лазанья
Яйца	Омлеты (французский, испанский), фриттата, шакшука
Смузи	Фруктовые, зелёные, протеиновые
Салаты	Новые сочетания, тёплые салаты
Кофе	Латте, капучино дома, холодный кофе, аффогато
Напитки	Чай горячие и холодные, молочные коктейли, с мороженым
Соусы/заправки	Домашние соусы, винегреты, песто
Блюда-конструкторы	Боулы, тако, врапы — собери сам
Говядина/свинина	Чаше! Простые рецепты
Овощные рагу	Разнообразие, не однотипные
Быстрая выпечка	До 30 мин, простая
Сервировка	Красивая подача, фото блюд

## Не нравится / проблемы

- Однообразная курица (фрикасе, голени, бёдра) — надоело
- Рыба — едят редко (кроме красной запечённой)
- Печень говяжья с луком — бывают проблемы с готовкой
- Свинина/говядина — едят редко, хотят чаще

## Хочет научиться / вспомнить

- Рулеты из лаваша (не готовила!)
- Творожная запеканка как в детстве (Артур любит!)



## Особенности

- Дети (Маша 8, Алёна 6) — любят макароны, простую еду
  - Быстрые блюда до 30 мин — приоритет
  - Бездрожжевое тесто — предпочтение
  - Пост — учитывать православный календарь
  - Готовка через день, пятница = праздничный старт выходных
- 

17 July

## Пример меню: пятница → выходные

Принцип: готовим в пятницу с запасом. Суббота-воскресенье — доедаем, дополняем лёгким.

### ★ Пятница — особенный ужин

- **Завтрак:** Овсянка с бананом и киви + кофе с молоком
- **Обед:** Кус-кус с овощами, салат микс
- **Ужин (праздничный):** Паста болоньезе с говядиной (готовим побольше!) + салат «Капрезе» + домашний лимонад или глинтвейн
- Подача: красивые тарелки, свечи, музыка — семейное кафе ☺

### Суббота — из вчерашнего + лёгкое

- **Завтрак:** Сырники со сметаной и джемом + какао
- **Обед:** Болоньезе от пятницы → в лаваш как ролл (новый формат!)
- **Ужин:** Пицца-конструктор на бездрожжевом тесте (каждый собирает свою)

### Воскресенье — тепло и уют

- **Завтрак:** Французский омлет с сыром и зеленью + чай с имбирем
  - **Обед:** Красная рыба запечённая + пюре + свежие овощи
  - **Ужин:** Творожная запеканка + шарлотка (если осталась) + китайский чай с Артуром ☕
-