Ïðàâîñëàâíèé ïîñò ñüîãîäíi: 30 ã, ñëîâåí 30 â, ïîïåðåä 30 â, ïîñò ïðîñêóðíèé, ñëîâ. Ñâàðåíiòü 'â ìóíäèðå' êàðòîôåëü îñëàäàþ